

54.1
Н 63

Л.В. НИКОЛАЙЧУК
Э.В. НИКОЛАЙЧУК

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ОЖИРЕНИИ



при са

и



2015

Л. В. Николайчук
Э. В. Николайчук

Питание при сахарном диабете и ожирении



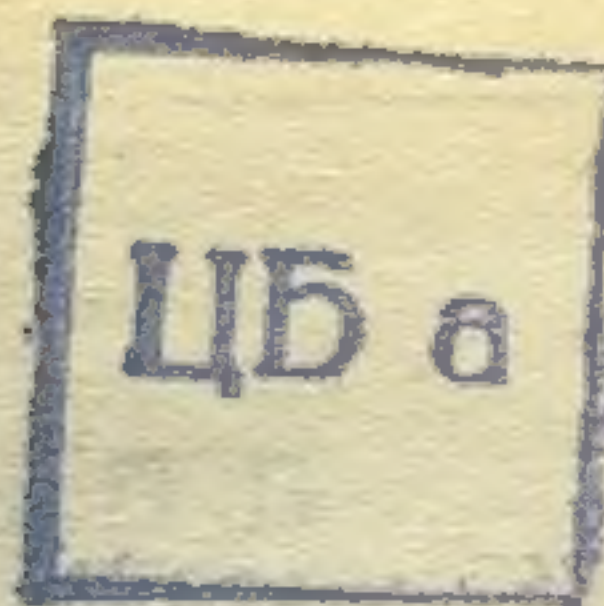
Списанно

Современное слово
Минск 2001

УДК 615.874+616.43

ББК 54.15+53.52

Н63



Николайчук Л. В., Николайчук Э. В.

Н63 Питание при сахарном диабете и ожирении. – Мн.: «Современное слово», 2001. – 256 с.

ISBN 985-443-194-0.

Авторы книги убеждены в особой полезности растений в повседневном питании человека, но особенно в использовании растительной пищи людьми, страдающими хроническими заболеваниями – сахарным диабетом и ожирением. Основываясь на собственном опыте общения с больными и используя рекомендации профессиональных диетологов при обменно-эндокринных заболеваниях, авторы приводят более тысячи рецептов растительной пищи, имеющей целительный эффект и способствует продлению жизни больных.

Для широкого круга читателей.

УДК 616.43

ББК 53.52

87813-1

Централизованная
Библиотечная система №5
ЦАО г. Москвы

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой её части преследуется в судебном порядке

© Николайчук Л. В., Николайчук Э. В., 2001

© Оформление, макет. ИООО «Современное слово», 2001

ISBN 985-443-194-0

Содержание

| | |
|---|-----------|
| КРАТКО О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ | 4 |
| ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ | 9 |
| РЕЖИМ ПИТАНИЯ БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ | 13 |
| ХОРОШАЯ ПИЩА ТЯЖЕЛУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕЧИТ | 14 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛУКА В ПИТАНИИ | 18 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕСНОКА В ПИТАНИИ | 22 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРЕНА В ПИТАНИИ | 23 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТРУШКИ В ПИТАНИИ | 26 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСТЕРНАКА В ПИТАНИИ | 29 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ В ПИТАНИИ | 30 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕДИСА И РЕДЬКИ В ПИТАНИИ | 32 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕПЫ В ПИТАНИИ | 36 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРЮКВЫ В ПИТАНИИ | 37 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРКОВИ В ПИТАНИИ | 39 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧВЕКЛЫ В ПИТАНИИ | 41 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПУСТЫ В ПИТАНИИ | 44 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЦОВ В ПИТАНИИ | 48 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРОВ В ПИТАНИИ | 51 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫКВЫ В ПИТАНИИ | 53 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ В ПИТАНИИ | 56 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАКЛАЖАНОВ В ПИТАНИИ | 59 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЦА В ПИТАНИИ | 62 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КРЕСС-САЛАТА В ПИТАНИИ | 67 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТЛУФА В ПИТАНИИ | 69 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПАРЖИ В ПИТАНИИ | 70 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТИШОКА В ПИТАНИИ | 72 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОРТУЛАКА ОГОРОДНОГО В ПИТАНИИ | 73 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ В ПИТАНИИ | 74 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШПИНАТА В ПИТАНИИ | 76 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩАВЕЛЯ В ПИТАНИИ | 78 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕВЕНЯ В ПИТАНИИ | 80 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТУРЦИИ В ПИТАНИИ | 81 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УКРОПА ДУШИСТОГО В ПИТАНИИ | 81 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕНХЕЛЯ В ПИТАНИИ | 82 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРИАНДРА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ | 82 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОБОВ В ПИТАНИИ | 83 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРОХА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ | 84 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЧЕВИЦЫ В ПИТАНИИ | 87 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОИ В ПИТАНИИ | 88 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАСОЛИ В ПИТАНИИ | 89 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОВСА В ПИТАНИИ | 92 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЧМЕНЯ В ПИТАНИИ | 95 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСА В ПИТАНИИ | 96 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУКУРУЗЫ В ПИТАНИИ | 97 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПШЕНИЦЫ В ПИТАНИИ | 100 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЖИ В ПИТАНИИ | 101 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗАЛИСА В ПИТАНИИ | 101 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АИРА В ПИТАНИИ | 102 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛОЭ В ПИТАНИИ | 102 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕЧИХИ АЛЬПИЙСКОЙ В ПИТАНИИ | 103 |

| | |
|---|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНИСА В ПИТАНИИ | 104 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗИЛИКА КАМФОРНОГО В ПИТАНИИ | 105 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕДРЕНЦА-КАМНЕЛОМКИ В ПИТАНИИ | 106 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ БЕРЕЗЫ В ПИТАНИИ | 108 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОРЩЕВИКА РАССЕЧЕННОГО В ПИТАНИИ | 109 |
| ПРИМЕНЕНИЕ БУБЕНЧИКОВ В ПИТАНИИ | 112 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКВИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 113 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛЬКА СИНЕГО В ПИТАНИИ | 113 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛИСТНИКА МАЛОГО В ПИТАНИИ | 115 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРБЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРЕСКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРОНИКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЯНИКИ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 117 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЧЕЦА КУДРЯВОГО В ПИТАНИИ | 117 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЗМЕИНОГО В ПИТАНИИ | 118 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО В ПИТАНИИ | 119 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО В ПИТАНИИ | 120 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА ГОРОДСКОГО В ПИТАНИИ | 120 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА РЕЧНОГО В ПИТАНИИ | 122 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУЛЯВНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 122 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО В ПИТАНИИ | 124 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 125 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУДНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 126 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 128 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 130 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНЫШЕНЯ В ПИТАНИИ | 131 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕРУХИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 132 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМАНИХИ ВЫСОКОЙ В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДАЧКИ БУНГЕ В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДАЧКИ СРЕДНЕЙ (МОКРИЦЫ) В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО В ПИТАНИИ | 134 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА ЗОНТИЧНОГО В ПИТАНИИ | 135 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАВЫ ЗУБРОВКИ ДУШИСТОЙ В ПИТАНИИ | 135 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМБИРЯ АПТЕЧНОГО В ПИТАНИИ | 136 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИССОПА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 136 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАДИЛА МЕЛИССОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОГО В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛЕНДУЛЫ В ПИТАНИИ | 137 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КАЛУЖНИЦЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМЫША ОЗЕРНОГО В ПИТАНИИ | 138 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИПРЕЯ УЗКОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 138 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 140 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ | 141 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЗЛОБОРОДНИКА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ | 142 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРОВЯКА СКИПЕТРОВИДНОГО В ПИТАНИИ | 143 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ В ПИТАНИИ | 144 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ЖГУЧЕЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КРОВОХЛЕБКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУБЫШКИ ЖЕЛТОЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУПЫРЯ БУТЕНЕЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 147 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ВЯЗОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 148 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ШЕСТИЛЕПЕСТНОГО В ПИТАНИИ | 148 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ В ПИТАНИИ | 149 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ В ПИТАНИИ | 150 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТОВНЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 150 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИПЫ В ПИТАНИИ | 151 |

| | |
|---|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОНИИ ЧЕРНОПЛОДНОЙ В ПИТАНИИ | 212 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 213 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРУСНИКИ В ПИТАНИИ | 213 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 214 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКА ЛЕСНОГО В ПИТАНИИ | 215 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИНОГРАДА В ПИТАНИИ | 215 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИШНИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 216 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОЛУБИКИ В ПИТАНИИ | 217 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАНАТА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 218 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРУШИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 218 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЖЕВИКИ СИЗОЙ В ПИТАНИИ | 219 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИМОЛОСТИ СЪЕДОБНОЙ В ПИТАНИИ | 219 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕМЛЯНИКИ В ПИТАНИИ | 220 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРГИ КРУГЛОЛИСТНОЙ В ПИТАНИИ | 221 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 222 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗИЛА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 223 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮКВЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ | 224 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОСТЯНИКИ В ПИТАНИИ | 225 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЫЖОВНИКА ИГОЛЬЧАТОГО В ПИТАНИИ | 226 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЩИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 227 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО В ПИТАНИИ | 229 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛИНЫ В ПИТАНИИ | 229 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛЕПИХИ КРУШИНОВИДНОЙ В ПИТАНИИ | 231 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХА ГРЕЦКОГО В ПИТАНИИ | 232 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 233 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛИВЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 234 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 235 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАСНОЙ И БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ В ПИТАНИИ | 237 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРНА КОЛЮЧЕГО В ПИТАНИИ | 237 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУРМЫ В ПИТАНИИ | 238 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРЕМУХИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 239 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРНИКИ В ПИТАНИИ | 240 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШЕЛКОВИЦЫ БЕЛОЙ В ПИТАНИИ | 241 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ДОМАШНЕЙ В ПИТАНИИ | 242 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ЛЕСНОЙ В ПИТАНИИ | 244 |

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ КОТЛЕТЫ 245

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 245

КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 247

КОТЛЕТЫ ИЗ БОБОВЫХ, КРУП И ГРИБОВ 249

Авторы не относят себя к приверженцам абсолютного вегетарианства, признавая важное значение животной белковой пищи. Однако мы убеждены в особой полезности растений в повседневном питании человека. Особенно важным является использование растительной пищи людям, страдающим хроническими заболеваниями – сахарным диабетом и ожирением.

Сколько же таких больных среди нас? Медицинская и общая статистика свидетельствует о том, что до 10% населения имеет нарушения обмена веществ по диабетическому типу, а около 35–40%, а в некоторых странах и до 65% населения страдают избытком веса. Между тем, определенно известно, что широкое пользование растительной пищей имеет целебный эффект и способствует продлению жизни.

Умеем ли мы достаточно разнообразно пользоваться растительной пищей? И не только использовать, но и диетически приготовить для больных сахарным диабетом и ожирением?

Опыт общения с больными убеждает в том, что квалифицированная подсказка больным и членам их семей необходима.

Предыдущие издания книг, ориентированных на больных сахарным диабетом и ожирением, убедили нас в неподдельном интересе читателя к рекомендациям профессионального диетолога при обменно-эндокринных заболеваниях. Публикации такой ориентации в течение десятилетия вышли полумиллионными тиражами на русском, украинском, литовском, словенском и болгарском языках. Отклики на издания получили также из Чехии, США, Израиля, Германии, Австрии и Австралии, что сахарный диабет и ожирение – болезни не имеющие границ, болезни, от которых страдает все человечество.

Предоставляя Читателю более 1200 блюд из растений, мы рассчитываем на внимание к рекомендациям многих и многих больных сахарным диабетом и ожирением.

КРАТКО О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

*"Хворь одна,
а болеет ею каждый по-своему"*
Русская пословица

Есть индийская пословица: "Кто много болеет, тот наполовину лекарь", и в этом таится глубокий смысл. Действительно, если человек болен длительное время, а тем более всю жизнь, как при сахарном диабете, он обязан знать и уметь многое, касающееся его заболевания, вернее, касающееся самоанализа и самопомощи при различных переменах в самочувствии.

Во всем мире в настоящее время стремятся обучать больных сахарным диабетом мерам самопомощи и рациональной диетотерапии, фитотерапии, поскольку последние должны осуществляться в течение всей жизни больного. Специалистами европейских стран изданы целевые пособия для больных сахарным диабетом, однако, они главным образом содержат общие рекомендации, в них весьма мало внимания уделяется диететике, фитодиететике и фитотерапии. Некоторые отдельные разработки по диететике и лечению растительными средствами сахарного диабета имеются в различных пособиях по лечению лекарственными растениями, однако, они, как правило, предназначены для профессионального использования и могут служить руководством для постепенного пользования больным сахарным диабетом в домашних условиях.

Остановимся на некоторых главных вопросах, которые целесообразно знать каждому больному, **ибо** осуществление рациональной самопомощи в реальных условиях постоянно изменяющейся жизни больного сахарным диабетом невозможно без знакомства с общими представлениями о сущности этого заболевания.

Диабет, от латинского *diabego* (протекаю) означает, прежде всего, заболевание, сопровождающееся большим количеством потребляемой и выделяемой жидкости, что создает впечатление, будто жидкость как бы "протекает" через организм человека, не задерживаясь в нем и не утоляя мучительного ощущения жажды. Сахарный диабет характеризуется при этом повышением сахара в крови и его выделения с мочой.

Первое клиническое описание диабета принадлежит Аретею, который еще в I веке нашей эры отметил признаки болезни, про-

являющейся сухостью во рту, жаждой и другими нарушениями. Аретей писал, что "внутренний жар" такой, что количество употребляемой жидкости весьма значительно, количество мочи, однако, еще больше; невозможно удержать больного от питья и мочевыделения. Если запретить больным пить, рот у них высыхает, им кажется, что внутренности их загораются.

Вплоть до четверти нынешнего столетия практически все больные после заболевания погибали. Средняя продолжительность жизни больного не превышала 5-ти лет. Поэтому до сих пор среди больных и их родственников и поныне сохраняется страх перед заболеванием сахарным диабетом, как окончательным приговором судьбы. Врачу часто приходится сталкиваться с такими настроениями, хотя сейчас сахарный диабет практически не укорачивает жизнь больного при условии строгого соблюдения им правил повседневного лечения и питания.

Раскрытие тайны сахарного диабета произошло на протяжении последнего столетия и большой вклад в эту проблему внесли отечественные ученые. В 1881 году впервые К.П. Улезко-Строгонова указала на особую роль поджелудочной железы как железы эндокринной, то есть выделяющей непосредственно в кровь особые регулирующие вещества, впоследствии названные гормонами. Вскоре опять же исследованиями отечественных ученых была обнаружена связь поджелудочной железы с развитием сахарного диабета (О. Минковский совместно с Мерингом, 1889), в частности с наличием в островковых клетках поджелудочной железы противодиабетического вещества (Л.В. Соболев, 1902). Эти работы стали предпосылкой для получения инсулина из поджелудочной железы, осуществленного в 1921 году Бантингом и Бестом, а в 1922 году профессором Харьковского научно-исследовательского института В.М. Коган-Ясным. В 1926 году инсулин был получен в кристаллическом виде, а химическая структура инсулина была определена лишь в 1966 году, а его синтез осуществлен в 1973 г. С этого времени медицина получила действенный метод лечения диабета, позволивший значительно продлить жизнь и снизить смертность среди больных сахарным диабетом.

Пятидесятые годы нашего столетия ознаменовались новым открытием в диабетологии: были синтезированы таблетированные сахароснижающие средства из классов сульфаниламидов и бигуанидов.

С тех пор эти препараты нашли широкое применение в терапии сахарного диабета и до настоящего времени ими пользуются до 30-40% всех больных сахарным диабетом. Итак, к настоящему времени основными методами лечения сахарного диабета в зависимости от формы и тяжести заболевания являются диета как самостоятельный метод терапии, диета в сочетании с таблетированными сахароснижающими средствами или инсулином.

Наш краткий исторический экскурс был неполным, если бы мы не упомянули и о перспективах лечения этого самого распространенного эндокринного заболевания (к настоящему времени им страдают от 2 до 6% всего населения мира). В последнее десятилетие стало ясно, что имеющимися лечебными средствами не удастся не только полностью излечить диабет, но и предотвратить его осложнения – поражения сердечно-сосудистой системы, являющихся основной причиной ранней инвалидизации и смертности больных. В результате поисков, проведенных во многих странах мира, сейчас наметилось несколько перспективных направлений в терапии диабета, которые должны повысить эффективность его лечения и в конце привести к полному излечению от этого злого недуга: это и производство более совершенных и очищенных препаратов инсулина и способов его введения в организм (таблетированные препараты инсулина, автоматический способ введения инсулина в организм путем инсулиновых насосов или искусственной поджелудочной железы), и пересадка целой поджелудочной железы, ее сегментов или островковых клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, и, наконец, методы генной инженерии, которые в будущем позволят на молекулярном уровне устранять разнообразные дефекты, нарушающие синтез, выделение, транспортировку и использование инсулина в организме.

Да, хотя история сахарного диабета и многовековая, однако она и до настоящего времени еще не дописана и наиболее яркие ее страницы, по всей видимости, будут написаны в ближайшее время.

"Старый недуг расходуется не вдруг"

Русская пословица

Хотя и говорится в молдавской пословице: "Опознанная болезнь наполовину вылечена", о сахарном диабете трудно сказать, что его диагностика ведет к излечению. До настоящего времени это заболевание продолжает относиться к пожизненным страданиям человека.

Какая же причина этого столь распространенного и плохо излечиваемого заболевания?

Как уже упоминалось, история знания человечеством диабета уходит в века, однако до сих пор о причинах развития болезни мы знаем не все. Не вызывает сомнения, что в его возникновении существенное значение имеет наследственный фактор. Это мнение впервые было опубликовано в VII веке в Индии и в 1696 г. в Европе. Подтверждением служат многочисленные наблюдения о заболевании однойяцевых близнецов, болеющих диабетом, большая, чем в общей популяции, частота заболевания среди ближайших родственников больных сахарным диабетом, отдельные случаи врожденного сахарного диабета у детей, рожденных матерями, болеющими диабетом, и др. Однако, хотя наследственный характер заболевания и неоспорим, он по-видимому, не является определяющим, поскольку развитие болезни реализуется только на фоне многочисленных разнообразных факторов внешней среды, благоприятствующих проявлению генетических дефектов.

Общепризнанной можно считать вирусную теорию возникновения форм сахарного диабета, о чем упоминалось уже в 1924 г. (Umber), а эпидемиологическое подтверждение идея получила только в 1969 г.

Нарушение гормонального обмена за счет изменения функции щитовидной железы, надпочечников, гипофиза также могут привести к развитию сахарного диабета.

Известно также, что сахарный диабет часто развивается после стрессовых ситуаций, а также у лиц с ожирением, на фоне беременности. В настоящее время считается общепризнанным, что сахарный диабет — это многопричинное заболевание, объединяющее множество разных болезней, для которых общим является повышение уровня сахара в крови и его появление в моче в последствии нарушения прежде всего углеводного обмена.

Независимо от причин сахарного диабета сущность главных нарушений в том, что либо снижается количество выделяемого поджелудочной железой гормона *инсулина*, который является ключевым в регуляции уровня сахара (глюкозы) в крови, либо снижается чувствительность периферических тканей к действию инсулина, что также реализуется в клиническую картину сахарного диабета. Степень поражения инсулинопродуцирующего аппарата, либо глубина исключения обменных эффектов тканей по

отношению к инсулину определяют тяжесть клинических проявлений сахарного диабета у каждого больного. Мы уже писали о том, что многое в сущности сахарного диабета не выяснено и не случайно о сахарном диабете нередко говорят: "легко заболеть, да трудно выздороветь".

Болезнь нужно понимать каждому. Китайцы говорят: "Если занемог, лечи болезнь в самом начале". А возможно ли лечить сахарный диабет? Ведь мы уже неоднократно говорили о нем как о пожизненном заболевании. Да, приходится признать, что в настоящее время при современных возможностях медицины, биологии и фармакологии не существует радикальных методов лечения сахарного диабета. Однако необходимо подчеркнуть, что **сахарный диабет необходимо систематически лечить на протяжении всей жизни больного.**

Важность этого тезиса становится понятной, если напомнить, что все формы сахарного диабета, в том числе и протекающие на протяжении многих лет без болезненных проявлений и нарушения общего самочувствия больного (так называемый инсулинозависимый диабет, или диабет взрослых) характеризуются универсальным поражением кровеносных сосудов-капилляров, находящихся в структуре всех органов и тканей. Нарушение целостности и функции капилляров и предопределяет развитие и спектр осложнений сахарного диабета, которые хорошо известны: ослабление зрения вплоть до слепоты, нарушение функции почек с исходом в почечную недостаточность, развитие гангрены нижних конечностей и др. В наше время применением современных методов исследования, включающих использование искусственной поджелудочной железы, получили неопровержимые доказательства, что нормализация нарушений углеводного и других видов обмена — так называемая компенсация диабета — способна задержать, предотвратить и даже вызвать обратное развитие осложнений диабета.

В нашей книге мы будем касаться сугубо врачебных назначений больным сахарным диабетом, включающих перечень препаратов и сахароснижающих таблетированных средств, используемых в практике диабетологии. В каждом отдельном случае только врач решает вопросы такой терапии и здесь самолечение недопустимо.

Что же касается вспомогательных методов терапии, в частности использования растительных средств лечения сахарного

диабета, а также подбора индивидуальной диеты, то в повседневной практике каждый больной, сообразуясь с ориентировочными назначениями врача, осуществляет эти мероприятия самостоятельно. И в этих вопросах информированность больного желает быть лучше. Каждый болеющий сахарным диабетом должен знать широкий перечень трав, качественную характеристику пищевых и лечебных средств, используемых в диететике и фитотерапии сахарного диабета.

Вспомним, что записано в Салернском кодексе здоровья: "Высший закон медицины – диету блюсти неуклонно, будет лечение плохим, коль забудешь, лечя, о диете."

Памятуя, что каждая трава свою болезнь лечит, обратимся к истокам рациональной диабетической диететики, к народной фитотерапии сахарного диабета и систематизируем то главное, что следовало бы знать каждому болеющему сахарным диабетом...

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Известно, что нарушения обмена при сахарном диабете, требуют предоставления больным рационального питания, полноценного по составу и качеству. Особенность лечебного питания при сахарном диабете является строгая индивидуальная диета, контролируемая регулярным врачебным наблюдением больного.

Набор пищевых продуктов по основным компонентам (белки, жиры, углеводы) для больных сахарным диабетом должен быть относительно постоянным, но составленным из разнообразных блюд, что важно для сохранения постоянных показателей углеводного обмена. Диетическое питание должно обеспечивать соответственный качественный и количественный состав пищи, правильный режим питания. Эти факторы имеют принципиальное значение, поэтому кратко приведем их характеристику.

Качество пищи обеспечивается:

а) правильным подбором полноценных продуктов с ограничением углеводов и животных жиров и сохранением нормального количества других компонентов;

б) учетом индивидуального вкуса больного;

в) подбором меню в пределах указанной диеты;

г) умелым кулинарным приготовлением пищи.

Количество пищи следует обязательно ставить в зависимость от физической нагрузки, но оно должно быть достаточным

для достижения насыщения, хотя и не должно превышать ту норму главных компонентов пищи, которая устанавливается, исходя из особенностей обмена веществ данного пациента.

Режим питания больного сахарным диабетом должен строго соответствовать срокам введения инсулина или получения сахароснижающих препаратов. Поступление пищи должно предупреждать возникновение гипогликемии. Поэтому часы приема еды следует устанавливать при участии врача, в строгой зависимости от метода применяемого лечения препаратами сахароснижающего действия.

Цель лечебного питания при сахарном диабете – уравновесить нарушения обменных процессов (белкового, жирового, углеводного обменов) и предупреждать прогрессирование болезни при сохранении трудоспособности больного.

Большинство диабетологов мира согласны с необходимостью применять диеты физиологического типа, то есть такие, которые содержат в своем составе достаточное количество нормальных или, иначе говоря, физиологических компонентов пищи.

В нашей стране, начиная с 1939 г. большое распространение получили три типа диетических режима, предложенные С.Г. Генесом и Е.Я. Резницкой. Однако, против них назрели существенные возражения.

Диетотерапия при сахарном диабете может иметь самостоятельное значение как лечебный фактор и быть одним из звеньев общего лечения.

Лечение больных сахарным диабетом только диетой применимо в случаях, когда нет исхудания, отсутствует кетоз, проявлением которого является выделение ацетона, нет указаний о перенесенной в прошлом диабетической комы.

Больные сахарным диабетом в легкой форме нуждаются только в коррекции питания и лишь как профилактическая мера при предъявлении повышенных требований к организму (инфекция, операция, роды, беременность и другие состояния) нуждаются в небольшом количестве инсулина или сахароснижающих препаратов на непродолжительное время. Ограничения в режиме питания у таких больных заключается в следующем: ограничение приема чистых сахаров, продуктов, содержащих значительное количество углеводов (хлеб, мучные блюда, каши, картофель, бананы и др.), а также в снижении потребления жиров животного происхождения.

Общая калорийность пищи должна составлять преимущественно 1800–2000 ккал при сохранении соотношений белков, жиров, углеводов 1:1:4. Однако, указанная калорийность не всегда в состоянии покрыть энергетические расходы организма, в связи с чем иногда приходится изменять режим питания. Это следует делать постепенно, под тщательным врачебным и лабораторным контролем.

Никогда не следует допускать самолечения! Смена диетического режима должна проводиться только при участии и по рекомендации врача!

Это конечно не легко – чувствовать постоянную необходимость пользоваться лекарственными препаратами, диетой, определенным ограничительным режимом, не только в этом состоит секрет и залог долголетия и нормальной продуктивности жизни больного сахарным диабетом. Нередко трудности, с которыми больной сталкивается, приспособившись к ограничениям в связи с болезнью, принуждают его компромиссно относиться к определенным нарушениям в состоянии, в самочувствии и очень часто происходит недооценка и халатное отношение к выполнению рекомендаций врача. Только строгое и четкое выполнение советов врача могут помочь больному обрести нормальное самочувствие для жизни и работы.

Привыкая к хроническому течению болезни сахарным диабетом, больные порой теряют ощущение необходимости соблюдать строгую диету систематически, необходимость точно выполнять лечебные назначения. Именно это влечет нарушения обмена веществ. Хроническая же декомпенсация обменных процессов приводит больных в состояние, когда довольно быстро развиваются осложнения сахарного диабета: нарушение органа зрения (диабетическая ретинопатия), функции почек (нефропатия), полиневриты, эндартериит и другие.

Для того, чтобы не допускать развития осложнений сахарного диабета, не усугублять течение заболевания, следует особое внимание придавать следующим правилам в лечении болезни.

1. Систематически пользоваться индивидуально избранным и рекомендованным врачом эффективным методом терапии и диетой.
2. Строго соблюдать режим введения в организм сахароснижающих препаратов и пищи.
3. Проводить регулярный контроль за показателями сахара в крови и моче.

4. При возникновении любого заболевания немедленно обращаться к врачу, поставив его в известность о сахарном диабете.
5. Систематически заниматься физкультурой, укрепляющей организм больного сахарным диабетом и способствующей снижению уровня сахара в крови.

Хочется подчеркнуть еще раз, что в терапии сахарного диабета ведущее значение принадлежит многолетнему постоянному и строгому диетическому режиму.

Больной сахарным диабетом, планируя себе довольно активный режим, должен отчетливо представлять, с одной стороны, сколько энергетических затрат создается при определенном занятии, а с другой стороны, учитывать, как обеспечить эти затраты, выбирая рациональный вариант диетического питания, достаточной калорийности и полноценного качества.

Определенным ориентиром каждому больному могут служить приводимые ниже таблицы, исходя из которых каждый больной может сделать себе расчеты, согласовав с врачом и, таким образом, выбрать правильный индивидуальный вариант энергозатрат и энергообеспечения, что чрезвычайно важно и необходимо в ежедневной жизни.

Таблица 1. Энергозатраты организма человека в домашних условиях и при умственной работе, (ккал. час), масса тела 70 кг.

| | |
|--|---------|
| Сон и отдых в постели | 65-77 |
| Отдых сидя | 85-106 |
| Личная гигиена (одевание, умывание и др.) | 102-144 |
| Чтение, домашняя учеба | 90-112 |
| Шитье, вязание | 95-111 |
| Мытье посуды, глажение белья | 129-144 |
| Вытирание пыли, подметание пола | 167-180 |
| Стирка белья, мытье полов | 200-270 |
| Другие виды домашней работы и физическая зарядка | 157-290 |
| Спокойное чтение, локти на столе | 90 |
| Спокойное чтение, сидя без опоры | 100 |
| Чтение вслух, сидя | 102-112 |
| Учеба, школьные занятия, самоподготовка | 107-111 |
| Слушание сидя | 102-112 |

| | |
|-----------------------------------|---------|
| Писание писем и т.д. | 99-112 |
| Рисование стоя, литографирование | 110-120 |
| Печатание на пишущей машинке | 90-144 |
| Работа на счетной машинке | 115 |
| Работа в лаборатории сидя | 102-112 |
| Работа в лаборатории стоя | 151-180 |
| Работа в научной лаборатории | 120-140 |
| Чтение лекции в большой аудитории | 140-270 |
| Беседа сидя | 106 |
| Беседа стоя | 112 |

Таблица 2. Энергозатраты организма человека занимающегося умственным трудом и ведущим малоподвижный образ жизни (по К. Петровскому).

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Ночной сон | 7 час. x 65 = 455 |
| Утренний туалет | 0,7 час. x 102 = 71 |
| Завтрак | 0,3 час. x 99 = 30 |
| Следование на работу | 0,5 час. x 112 = 56 |
| Работа | 8 час. x 100 = 800 |
| Обед | 1 час. x 100 = 100 |
| Отдых | 1 час. x 85 = 85 |
| Домашняя учеба | 3 час. x 90 = 270 |
| Ужин | 0,5 час. x 99 = 50 |
| Отдых, чтение | 1 час. x 85 = 85 |
| Другие виды домашней работы | 1 час. x 157 = 157 |
| ИТОГО: | 24 часа - 2159 ккал. |

Режим питания больного сахарным диабетом

В организации питания больных сахарным диабетом имеет значение количество приемов пищи. Рекомендуются дробное питание, преимущественно 4-х или 5-ти разовое, этот режим позволяет рационально распределить пищевые вещества, избегать пищевых перегрузок, предупреждать развитие гипогликемических состояний у лиц, пользующихся инсулином.

Систематическое соблюдение режима питания создает благоприятный биологический ритм в организации жизни больного человека и способствует повышению и сохранению трудоспособности.

Время приема пищи при *четырёхкратном* питании может быть распределено следующим образом:

I вариант:

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1 завтрак | от 7.00 час. до 7 час. 30 мин. |
| 2 завтрак | от 12.00 час. до 12 час. 30 мин. |
| Обед | от 16 час. 30 мин. до 17 час. 15 мин. |
| Ужин | от 21.00 час. до 21 час. 30 мин. |

II вариант:

| | |
|---------|----------------------------------|
| Завтрак | от 7.00 час. до 7 час. 30 мин. |
| Обед | от 12.00 час. до 12 час. 30 мин. |
| Полдник | от 17 час. до 17 час. 30 мин. |
| Ужин | от 21.00 час. до 21 час. 30 мин. |

При *пятикратном* режиме питания время отдельных приемов пищи распределяется следующим образом:

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 1 завтрак | от 7.00 час. до 7 час. 30 мин. |
| 2 завтрак | от 11.00 час. до 11 час. 30 мин. |
| Обед | от 14.00 час. до 14 час. 45 мин. |
| Полдник | от 17 час. до 17 час. 30 мин. |
| Ужин | от 21.00 час. до 21 час. 30 мин. |

ХОРОШАЯ ПИЩА ТЯЖЕЛУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕЧИТ

Рассматривая вопросы диетики и фитодиетики, применительно к потребностям больных сахарным диабетом, мы не ориентируем на универсальность наших советов, понимая, что конкретные советы по регуляции и нормированию питания больному может дать его лечащий врач. Наша цель несколько иная: представить читателю ряд диетических блюд, традиционных и нетрадиционных, привычных и в какой-то мере экзотических, распространенных и редко используемых только любителями. Представляем только с одной целью – обратить внимание на многие диетические растения, одновременно обладающие определенным сахароснижающим и могущим послужить дополнением в систематическом питании больных сахарным диабетом. Однако, необходимо иметь в виду, что каждое рекомендованное блюдо, салат ли, первые блюда, вторые и другие, должны также строго учитываться в учете потребности в белках, жирах, углеводах, как любые другие. То есть, авторы преследуют лишь одну цель, имеют лишь одно стремление: расширить набор диетических блюд для больного сахарным диабетом.

Всем известно о стимулирующем действии напитка чая. Обусловлено оно присутствием в чае кофеина, довольно активного вещества, стимулирующе действующего на организм человека. Однако, не всеми разделяется мнение о целебности и полезности чая, как и других стимуляторов, в частности кофе.

Когда речь идет о советах больному сахарным диабетом и о рекомендациях по созданию благоприятного режима питания (а как говорить о питании, не говоря об обычных бытовых напитках, к которым мы привыкли...), невозможно не сказать о чае.

Перед больными сахарным диабетом встает вопрос: пить или не пить чай? Если пить, то какой? Конечно, безапелляционный ответ: пить чай несладкий! Но использовать ли заварку чая или готовить другие напитки типа чая?

В свое время известный советский фармаколог Н. Кравков писал, что употребление чая или кофе нередко приводит к хроническим отравлениям кофеином. Он отмечал: "Нередко при этом отмечается желудочно-кишечные боли, расстройства, потеря аппетита, диспепсия, тошнота, рвота, запоры; различные нервные симптомы, как неврастения, дрожание рук, шум в ушах, бессонница; со стороны сердца – перебои, припадки сердечной астмы и прочее. Указанные явления быстро пропадают при уменьшении приемов кофе и чая".

Психиатр и психотерапевт В. Леви в работе "Искусство быть собою" предостерегает от чрезмерного увлечения кофе и чаем. "Все стимуляторы нацелены на неприкосновенные запасы нервной энергии! При неразумно употреблении этим запасом очень легко израсходоваться до опасных пределов – истощения, хронического труднопреодолимого спада".

Такого же мнения придерживается и биолог, знаток природы и ее целебных и пищевых кладовых, Г.М. Свиридонов ("Лесной огород", 1984). Допуская относительную безопасность средних норм потребления чая здоровыми людьми, автор предостерегает больных.

"Но вот беда – пьют чай и больные люди, часто те, кому он категорически противопоказан (привычка – великая сила), пьют его постоянно не курсами лечения, назначенного врачом, например, на 1–1,5 месяца, а в течение практически всей жизни. Вот почему, на наш взгляд, следует самым тщательным образом выяснить и отрицательные стороны действия наших любимых напит-

ков – кофе, чая, с тем, чтобы устранив отрицательное воздействие, способствовать их оздоравливающей роли”.

Рассуждения Г. Свиридова столь логичны и убедительны, что мы еще раз цитируем довольно пространные рассуждения о пользе некоторых растительных чаев, традиционно употребляемых населением нашей страны, считая, что такие указания вполне пригодны и для широкого контингента больных сахарным диабетом, порой затрудняющимся в выборе десерта, напитков.

Г. Свиридов пишет следующее: “У населения нашей страны, особенно сельского, с давних пор традиционно популярны плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи. Для их приготовления используют чаще всего широко известные и распространенные растения: зверобой, земляника, ежевика, шиповник и многие другие. Для этой цели используются лекарственные растения, которые по наблюдениям народа, не ядовиты и часто употребляются в пищу. Здесь кроется глубокий смысл: все они содержат большое количество физиологически активных веществ. Химический состав их настолько разнообразен, что чаи, заваренные на них, можно употреблять и в пищевых, и в профилактических, и в лечебных целях, причем как здоровым, так и больным людям. Эти растения при систематическом употреблении регулируют обмен веществ в организме, стимулируют кроветворение, регенерацию тканей и, обладая противосклеротическим и другими важными для нормальной жизнедеятельности организма свойствами, повышают активность его защитных механизмов. Они помогают человеку быть здоровым”.

Далее автор приводит большой перечень применяемых в качестве заварки населением нашей страны различных растений: “различные виды боярышника (цветки, плоды и листья), брусника (стебли, плоды, листья), бузина (плоды, цветки), донник лекарственный (цветки), душица обыкновенная (облиственная часть стебля в цвету), зверобой – несколько видов (облиственная часть стебля в цвету), лесная земляника (стебли, листья, цветки), кипрей узколистный (листья), кислица обыкновенная (стебель с листьями), костянка каменистая (листья, цветки), крапива двудомная (листья), лабазник вязолистный (листья, цветки), различные виды малины (листья, цветки), манжетка обыкновенная (листья, цветки), мать-и-мачеха (листья), медунца (листья), первоцвет (листья), подмаренник настоящий (облиственная часть стебля с

цветками), рябина (плоды), смородина черная (листья), черника (листья), различные виды шиповника (все части растения), яснотка белая и глухая крапива (листья и цветки)".

Как видно среди перечня используемых в качестве заварки средств немало растений, которые относят к противодиабетической группе фитосредств.

Завершая наши рекомендации по питанию больных сахарным диабетом, мы бы желали подчеркнуть мысль из немецкой пословицы: "Лучшие врачи в мире – диета, свет, воздух, движение и вода".

Неисчерпаемые кладовые окружающего нас мира свидетельствуют о возможностях организовать полноценное и разнообразное лечебно-диетическое питание для больных сахарным диабетом, используя животные и растительные компоненты.

Авторы будут считать свою задачу выполненной, если читатель хоть частично использует наши рекомендации.

Полезно знать:

- * Для нарезки продуктов следует пользоваться отдельными досками: для сырого мяса и рыбы, для вареного мяса и рыбы, для овощей.
- * После работы с сырыми продуктами следует тщательно промыть ножи и доски, ошпарить их кипятком.
- * После обработки сырых продуктов руки тщательно моют дезинфицирующими средствами.
- * Следует пользоваться только свежим мясным или рыбным фаршем.
- * В кастрюле-сковородке можно варить, тушить и готовить продукты на пару.
- * Продукты в скороварке варятся в 2–3 раза быстрее.
- * В готовых блюдах, приготовленных в скороварке, лучше сохраняются витамины, аромат, вкус, цвет и консистенция продуктов.
- * Замороженные овощи хранят в холодильнике, не допуская оттаивания.
- * Во все овощные блюда хорошо добавлять молодой зеленый укроп, петрушку и лук, мелко нарезая их.
- * В вареном в кожуре картофеле лучше сохраняются витамины.
- * По питательности дикорастущие растения относят к листовым овощам.
- * Приготовление пищи требует безупречной чистоты, соблюдения санитарно-гигиенических правил.

- * Наиболее рациональным для пищеварения здорового человека является четырехразовое питание.
- * Для больных сахарным диабетом и ожирением целесообразно шестиразовое питание.
- * Длительная тепловая обработка продуктов ведет к потере ценных биологически активных веществ.
- * Продукты солят за 5–7 мин до окончания варки.
- * Жаренье вызывает наибольшие потери питательных веществ и ведет к образованию соединений, не усвояемых организмом.
- * Наиболее целесообразно запекать и тушить продукты для сохранения основных питательных веществ.
- * Перед запеканием мясо отваривают, а рыбу и овощи запекают сырыми.
- * Для приготовления супов следует выбирать посуду с толстыми стенками, что ограничивает грубое вываривание пищи.
- * Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде.
- * Меньше подгорает молоко в кастрюле, которую предварительно ополаскивают холодной водой.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛУКА В ПИТАНИИ

Салат из репчатого лука

Луковицу ошпаривают кипятком, нарезают кольцами, укладывают в салатницу, добавляют мелко нарезанный укроп или петрушку, соль, растительное масло по вкусу. Подают к столу как составную часть многокомпонентного гарнира ко вторым блюдам.

Лук — 50 г, укроп — 15 (петрушка — 25), масло растительное — 7–10 г, соль.

Салат из репчатого лука и яблок

Луковицу ополаскивают водой и мелко шинкуют. Два яблока натирают на крупной терке. Смешивают все в салатнице и поливают сметаной.

Лук репчатый — 50 г, яблоки — 120, сметана — 20 г.

Салат из репчатого лука с редисом

Лук мелко шинкуют и смешивают с натертым на крупной терке редисом. Солят по вкусу. Добавляют укроп, растительное масло.

Лук репчатый — 50 г, редис — 50–60, укроп — 5, растительное масло 10 г, соль.

Салат из лука-порея

Листья молодого лука-порея мелко нарезают, разминают, сбрызгивают раствором лимонной кислоты, перемешивают с мелко нарезанной петрушкой. Соль и растительное масло по вкусу.

Лук — 75 г, петрушка — 5, растительное масло — 10 г, соль.

Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли

Листья молодого лука-порея мелко нарезают, укладывают в салатницу, смешивают с мелко нарезанными стручками спаржевой фасоли, предварительно отваренной и охлажденной. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло или майонез.

Лук-порей — 75 г, спаржевая фасоль — 50, петрушка — 5, растительное масло — 15 г, соль по вкусу.

Салат из лука-батуна и моркови

Листья лука-батуна мелко нарезают и перемешивают с натертой свежей или отваренной морковью. Добавляют измельченное ядро одного грецкого ореха, перемешивают с майонезом.

Лук-батун — 60 г, морковь — 50, майонез — 15 г, грецкий орех — один.

Салат из зеленого лука и одуванчика

Зеленые листья лука мелко шинкуют, перемешивают в салатнице с мелко нарезанными листьями одуванчика. Заправляют растительным маслом. Соль по вкусу.

Зеленый лук (листья) — 50 г, листья одуванчика — 40–50, растительное масло — 10 г, соль.

Салат из зеленого лука, одуванчика и крапивы

Мелко нарезают зеленый лук, листья одуванчиков и листья крапивы двудомной солят, сбрызгивают лимонной кислотой, добавляют растительное масло.

Лук зеленый — 40 г, крапива — 30, листья одуванчиков — 50, масло растительное — 12 г, по вкусу соль, лимонная кислота.

Салат из зеленого лука, крапивы и яблок

Мелко нарезают листья зеленого лука, листья крапивы, натирают на терке яблоко. Смешивают в салатнице, заправляют сметаной.

Зеленый лук — 50 г, листья крапивы — 30, яблоко — 60, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из зеленого лука, одуванчика и медуницы лекарственной

Лук зеленый, листья одуванчика и молодые листья с побегами и цветками медуницы лекарственной мелко нарезают, перемешивают с круто сваренными яйцами. Заправляют сметаной или майонезом, молят, посыпают укропом.

Лук зеленый — 60 г, листья одуванчика — 40, листья медуницы — 30, укроп — 5 г, яйцо вареное — 1/2 шт., соль.

Салат весенний с луком

Мелко нарезают зелень лука, молодые листья одуванчика, лопуха, крапивы двудомной и первоцвета лекарственного. Перемешивают в салатнице с мелко нарезанным круто сваренным яйцом, майонезом или сметаной, солят.

Лук зеленый — 50 г, листья одуванчика — 20, лопуха — 20, крапивы — 10, первоцвета лекарственного — 15, сметана (майонез) — 20 г, соль по вкусу.

Салат из лука и сыра

Репчатый лук нарезают кружочками, на минуту опускают для бланшировки в кипяток. Дают воде стечь и выкладывают лук на блюдо. Поливают растительным маслом и посыпают поджаренными сухарями и натертым сыром.

Лук — 60 г, сыр — 30, сухари — 10, масло растительное — 15 г, соль по вкусу (либо ксилит).

Тушеные лук и морковь

Мелко нашинкованный репчатый лук смешивают с натертой морковью, добавляют растительное масло и тушат до готовности. Добавляют соль, лавровый лист, душистый перец по вкусу.

Лук — 30 г, морковь — 80, томат — 10 г, перец душистый, лавровый лист.

Тушеные лук и спаржевая фасоль

Мелко нарезанный лук и нарезанную отваренную спаржевую фасоль тушат со сливочным маслом. Подают к столу, посыпают зеленью.

Лук — 40 г, фасоль спаржевая — 60, масло сливочное — 10, укроп — 5, петрушка — 10 г, соль по вкусу.

Омлет с зеленым луком

Яйца взбивают, добавляют молоко или воду, соль, мелко нарезанный зеленый лук, перемешивают. Массу выливают на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и, помешивая, жарят на сильном огне. По мере подрумянивания омлет переворачивают, а готовый посыпают зеленым луком. Подают к столу в теплом или горячем виде.

Зеленый лук – 30 г, масло сливочное – 10–15 г, яйцо – 2 шт., молоко – 1/4 стакана, соль по вкусу.

Суп луковый по-французски

Лук нарезают тонкими колечками, обжаривают на сливочном масле до золотистой окраски, добавляют, размешивая, 200 мл куриного бульона, лавровый лист, перец, соль и варят до готовности еще 25–30 мин на слабом огне. Подают к столу с зеленью и гренками.

Бульон – 200 мл, лук репчатый – 200 г, мука – 10, сливочное масло – 20 г, соль, специи по вкусу.

Лук, тушенный с помидорами

Луковицы очищают, моют, разрезают пополам, затем на тонкие ломтики. Укладывают на сковородку, припускают на сливочном масле, не доводя до подрумянивания. Наливают несколько ложек воды и тушат под крышкой до испарения воды. Затем добавляют натертое яблоко, очищенные от кожицы и нарезанные кружочками помидоры, заливают сметаной, кипятят 3–5 мин. Солят, перчат и посыпают зеленью укропа и петрушки.

Лук репчатый – 120 г, помидоры – 100, яблоко – 60, масло сливочное – 15–20, зелень укропа и петрушки по 7 г, соль, перец по вкусу.

Лук, тушенный со сливками

Чернослив промывают и замачивают в стакане воды. Когда набухнет, вынимают косточки, а мякоть нарезают полосками. Очищенную луковицу разрезают на 4–6 долек, затем поперек тонкими ломтиками и быстро поджаривают на сливочном масле. Добавляют нарезанный чернослив, вливают воду, в которой он замачивался. Тушат под крышкой на маленьком огне 10 мин. Добавляют зелень, соль по вкусу.

Лук – 60 г, чернослив – 100, масло сливочное – 20 г, соль, петрушка по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕСНОКА В ПИТАНИИ

Маринованный чеснок

Зубки чеснока очищают от покровной кожицы, моют и заливают маринадом, на приготовление 1 л которого требуется: 1/4 стакана воды, 20 г сахара, 30 г соли, 3/4 стакана 6%-ного уксуса.

В каждую литровую банку маринованного чеснока добавляют по 5 горошин душистого и горького перца, 4 гвоздики и небольшой кусочек корицы.

Подают маринованный чеснок к мясным, рыбным и овощным блюдам как добавку к гарниру.

Баклажанная икра с чесноком

К 100 г баклажанной икры добавляют 2–3 мелко нарезанных или раздавленных в чесночнице зубка чеснока, все это перемешивают, посыпают свежей зеленью.

Икра баклажанная консервированная — 100 г, чеснок — 3, укроп — 5 г.

Кабачковая икра с чесноком

Кабачковую икру перемешивают с мелко посеченными 2–3 зубками чеснока, посыпают свежей зеленью.

Икра кабачковая консервированная — 100 г, чеснок — 3, укроп — 5 г.

Салат из моркови с чесноком

Натирают на мелкой терке свежую морковь и перемешивают с мелко нарезанным чесноком. Добавляют майонез или сметану.

Морковь — 80 г, чеснок — 3, майонез (сметана) — 10–15 г.

Салат из свеклы с чесноком

Отваренную свеклу нарезают мелкими кубиками или натирают на крупной терке. Измельчают ядра грецких орехов и мелко нарезают чеснок. Все перемешивают и поливают майонезом. Соль и перец добавляют по вкусу.

Свекла столовая — 80 г, чеснок — 3, майонез — 10 г, орехи грецкие — 2 шт.

Салат из помидоров с чесноком

Нарезают дольками свежие помидоры. Добавляют мелко нарезанные зубки чеснока. Поливают сметаной. Соль и перец по вкусу.

Помидоры — 100 г, чеснок — 3, сметана — 15–20 г.

Чесночная икра

Чеснок очищают, зубки раздавливают в чесночнице с солью. Добавляют толченые ядра грецкого ореха, снова толкут и смешивают с белым размоченным хлебом. Полученную массу взбивают деревянной ложечкой до образования пюре, доливая постепенно 3–4 столовые ложки растительного масла. Добавляют лимонный сок или уксус.

Чеснок – 10 г, орех – 50, хлеб – 30, масло растительное – 20 г, соль, лимонная кислота (или уксус) по вкусу.

Чеснок с квасом

В квас добавляют мелко нарубленные яичные белки, растертые желтки и растертый или раздавленный в чесночнице чеснок с солью. Размешивают, заправляют лимонной кислотой, сметану добавляют по вкусу. Посыпают нарезанной зеленью укропа.

Квас – 30 мл, яйцо – 1/2 шт., чеснок – 3 г, укроп – 5 г, сметана, лимонная кислота (лимонный сок), соль по вкусу.

Суп с чесночной зеленью

Слабый мясной бульон заправляют зеленью чеснока, крапивы, огуречной травы, лука. Перед окончанием варки кладут мелко нарезанный картофель, порошок из сухой моркови и петрушки. Соль и перец по вкусу.

Бульон – 300 мл, зелень чеснока, крапивные листья, огуречная трава и зелень лука по 10 г, картофель – 20, сухая морковь и петрушка – 5–7 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРЕНА В ПИТАНИИ

Приправа из хрена

Корни хрена очищают от кожицы, тщательно моют и натирают на терке либо пропускают через электромясорубку. Все перемешивают и раскладывают в маленькие баночки.

На 1 кг хрена добавляют 4 г лимонной кислоты или 2 столовые ложки уксуса, 800 г холодной кипяченой воды, 80 г ксилита, 40 г соли.

Свекла с хреном

Натирают на терке вареную столовую свеклу, перемешивают с приправой из хрена, поливают сметаной или растительным маслом. При подаче на стол посыпают зеленью.

Свекла – 100 г, хрен – 2 столовые ложки, сметана 30 (растительное масло – 15), укроп или петрушка – 5 г.

Свекла с хреном и огурцом

Натирают на мелкой терке вареную свеклу, добавляют 2 столовые ложки приправы из хрена и один-два мелко нарезанных огурца (свежих, соленые предварительно вымачивают). Поливают сметаной или растительным маслом. На стол подают, посыпав зеленью.

Свекла – 100 г, сметана – 30, огурцы – 40, укроп или петрушка – 5 г, хрен – 2 столовых ложки.

Салат из хрена с зеленью

Мелко рубят два сваренных вкрутую яйца, перемешивают с приправой из хрена, заправляют зеленью (зеленый лук, петрушка, укроп), по вкусу добавляют соль, ксилит, заправляют сметаной.

Хрен – 50 г, зеленый лук, укроп, петрушка по 10, сметана – 30 г, 2 яйца, ксилит, соль.

Салат из трески с хреном

Рыбу отваривают, отделяют от костей и нарезают кусочками, а картофель и огурцы – ломтиками, листья зелени можно мелко посечь. Все перемешивают. Заливают майонезом, предварительно смешанным с тертым хреном или приправой из хрена.

Треска – 120 г, картофель – 40, огурцы – 60, приправа из хрена – 1 столовая ложка, майонез – 15 г, соль по вкусу.

Салат из сухих отваренных грибов с хреном

Грибы замачивают на 3 - 4 ч, отваривают, шинкуют, солят. Сметану смешивают с тертым хреном и поливают смесью грибы.

Грибы сухие – 50 г, сметана 30, приправа из хрена – 20 г, соль.

Соус сметанный с хреном

Очищенный и промытый корень хрена натирают на терке и смешивают со сметаной, солят по вкусу. Подают соус к мясу, студню, рыбе как составную часть гарнира.

Огурцы, фаршированные свеклой с хреном

Выбирают зеленые крупные огурцы, вычищают серединки, перемешивают их с натертой свеклой и приправой из хрена. Сме-

сью фаршируют половинки огурцов, поливают сметаной, посы-
пают укропной зеленью.

Огурцы — 120 г, свекла — 50, хрен — 20, зелень — 5, сметана — 20 г, соль
по вкусу.

Помидоры, фаршированные огурцами с хреном

Отбирают ровные целые помидоры, срезают верхушки, вы-
бирают серединки, насекают их. Серединки смешивают с мелко
посеченными огурцами и зеленью укропа. Смесью заправляют под-
готовленные помидоры, поливают сметаной, посыпают зеленью.

Помидоры — 120 г, огурцы — 50, хрен — 20, зелень — 10, сметана —
20 г, соль по вкусу.

Сельдерей с яблоками и хреном

Натирают на крупной терке неочищенные яблоки и корень
сельдерея в соотношении 3:1, кладут в простоквашу, заправля-
ют солью и мелко натертым хреном.

Яблоки — 120 г, корень сельдерея — 30, хрен — 30, простокваша —
100 г, соль.

Карп с хреном и яблоками

Подготовленный и нарезанный порциями карп поливают
слабым раствором уксуса, варят рыбу в бульоне с добавлением
лука, сельдерея, петрушки, перца, лаврового листа, после варки
остужают. Куски карпа подают на блюде с гарниром из тертого
хрена и яблок, смешанных с зеленью. Отдельно подают подогре-
тый бульон.

Карп — 150 г, хрен — 30, яблоки — 60, зелень — 20, рыбный бульон —
120 г, соль по вкусу.

Карась, тушеный в хрене

Подготовленную рыбу нарезают кусками, солят, посыпают
молотым перцем. Растапливают в кастрюле сливочное масло, кла-
дут рыбу в один ряд, посыпают тертым хреном, вливают немного
овощного отвара, тушат на медленном огне. Поджаривают на
масле муку, разбавляют небольшим количеством бульона, немно-
го проваривают, добавляют сметану, уксус, ксилит, заливают
рыбу, находящуюся в кастрюле, тушат еще несколько минут.

Рыбу подают с гарниром из картофеля или капусты.

Рыба — 150 г, масло сливочное — 5, мука — 3, сметана — 40, ксилит — 3 г, хрен тертый — 2 столовые ложки, лавровый лист, перец, соль.

Сельдь со свеклой и хреном

Очищенные ломтики сельди выкладывают на блюдо, добавляют гарнир из свеклы, натертой на терке и смешанной с тертым хреном. Подают под майонезом или с растительным маслом и зеленью.

Сельдь — 40 г, свекла — 75, хрен — 20, майонез — 15, зелень — 15 г.

Яйца, фаршированные свеклой с хреном, под майонезом

Яйца варят вкрутую, выбирают из половинок желтки, растирают с вареной свеклой, смешивают с хреном. Фаршируют яйца, подают под майонезом, посыпают зеленью.

Свекла вареная — 50 г, хрен — 20, майонез — 15 г, яйца вареные — 2 шт.

Голубцы со свеклой и хреном под майонезом

Листья капусты, пропаренные в кипятке, начиняют смесью свеклы и хрена, тушат в сметане, подают, посыпав зеленью.

Капуста — 60 г, свекла — 60, хрен — 20, сметана — 30, укроп и петрушка по 5 г, соль по вкусу.

Суп из листьев хрена и щавеля

Мясной бульон заправляют картофелем, морковью, луком и варят почти до полной готовности. Заправляют мелко нарезанными молодыми листьями хрена и щавеля, кипятят под крышкой 3–5 мин. Подают в холодном виде или горячим со сметаной, укропом и вареным яйцом.

Мясной бульон — 300 мл, картофель — 50 г, морковь — 30, лук — 20, листья хрена — 70, щавель — 50, укроп — 5, сметана 20, петрушка — 5 г, яйцо — 1/4 шт., соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТРУШКИ В ПИТАНИИ

Салат из петрушки и яблок

Корнеплоды петрушки натирают на терке, перемешивают с мелко нарезанными или натертыми яблоками. Заправляют сметаной, добавляют соль, ксилит, лимонный сок по вкусу.

Корнеплод петрушки — 100 г, яблоки — 60, сметана — 20, ксилит — 2 г, лимон — долька.

Салат из петрушки и моркови

Корнеплод петрушки и морковь натирают на крупной терке, перемешивают со сметаной. Добавляют по вкусу соль, ксилит, лимонный сок. Посыпают зеленью укропа.

Корнеплод петрушки — 100 г, морковь — 100, сметана — 20, ксилит — 2, укроп — 5 г, лимонный сок, соль.

Салат из петрушки и огурцов

Зелень петрушки мелко нарезают, перемешивают с мелко нарезанными зелеными огурцами. Добавляют сметану, соль, лимонный сок по вкусу.

Зелень петрушки — 75 г, зеленые огурцы — 60, сметана — 20 г, долька лимона, соль.

Салат из петрушки и помидоров

Мелко нарезают зелень петрушки, смешивают с нарезанными кружочками свежих помидоров, добавляют сметану, душистый перец и соль по вкусу.

Зелень петрушки — 60 г, помидоры — 75, сметана — 20 г.

Огурцы, фаршированные петрушкой и морковью

Крупные зеленые огурцы разрезают пополам, вынимают мякоть, мелко нарезают ее и смешивают с нашинкованной петрушкой и тертой морковью, перемешивают со сметаной. Фаршем начиняют огуречные стаканчики, покрывают каждый кружочком нарезанного вареного яйца.

Огурцы — 120 г, морковь — 50, петрушка — 50, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., соль.

Помидоры, фаршированные петрушкой и огурцами

Подбирают ровные целые помидоры, по возможности одной величины, моют их, срезают верхушки, выбирают мякоть и мелко нарезают. Смешивают с мелко нашинкованной зеленью петрушки и натертым на крупной терке зелеными огурцами. Фарш солят, добавляют сметану и нарубленное круто сваренное яйцо. Фаршируют приготовленные помидоры, накрывают верхушками срезов. Подают в сыром или тушеном в духовке виде.

Помидоры — 120 г, огурцы — 40, петрушка — 50, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., соль.

Салат из петрушки, моркови и зеленого горошка

Корнеплод петрушки натирают на терке, смешивают с натертой морковью и зеленым горошком. Добавляют по вкусу майонез, лимонный сок.

Корнеплод петрушки — 100 г, морковь — 100, горошек зеленый — 30,
майонез — 15–20 г, долька лимона, соль.

Салат из петрушки, моркови и орехов

Корнеплод петрушки и морковь натирают на терке, перемешивают с добавлением мелко нарезанными ядрами грецкого ореха грецкого, перемешивают со сметаной. По вкусу добавляют соль и лимонный сок.

Корнеплод петрушки — 80 г, морковь — 80, сметана — 20 г, орех грецкий — 2 шт., долька лимона.

Салат из петрушки, лука и грибов

Мелко насекают зелень петрушки и зеленый лук. Смешивают с холодными жареными грибами. Заправляют растительным маслом и специями по вкусу.

Зелень петрушки – 50 г, зеленый лук – 30, грибы – 50, растительное масло 10–15 г, соль.

Салат из петрушки и одуванчиков

Зелень петрушки мелко насекают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика, перемешивают со сметаной, посыпают укропом, подают к столу.

Петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60, сметана – 20, укроп – 5 г, соль.

Салат из петрушки, цикория, зеленых огурцов

Мелко насекают зелень петрушки и листья молодого цикория, смешивают с мелко нарезанными огурцами, добавляют растительное масло, соль по вкусу и подают к столу.

Петрушка — 50 г, листья цикория — 30, огурцы — 50, сметана — 20 (растительное масло — 15 г), соль.

Салат из петрушки, помидоров и лука

Мелко насекают зелень петрушки, нарезают дольками красные помидоры, лук — кружочками. Перемешивают со сметаной, посыпают укропом. Соль по вкусу.

Петрушка — 50 г, помидоры — 75, лук репчатый — 20, сметана — 20, укроп — 5 г.

Петрушка фаршированная

Корнеплод петрушки тщательно моют щеткой, очищают, не разрушая, наружную кожицу. Выбирают стержневую часть корнеплода, оставив полость для фаршировки. Готовят овощной или мясной фарш, включающий протертую часть сердцевины петрушки, поливают массу растительным маслом, начиняют корнеплод, заливают куриным или рыбным бульоном, ставят тушиться в духовку.

Корнеплод петрушки — 200 г, мясо — 30, морковь — 30, лук — 20, бульон — 120, масло сливочное или растительное — 15 г, соль, специи.

Суп из петрушки

Обжаривают в масле 2 столовые ложки муки до достижения золотистого цвета, вливают 5 стаканов воды, доводят до кипения. Всыпают промытую и измельченную петрушку, солят, варят 20 мин. Суп заправляют уксусом и лимонным соком по вкусу.

Петрушка — 200 г, мука — 40, масло сливочное — 30, уксус — 10 г, соль.

Сушеная петрушка

Зелень петрушки моют в проточной воде, дают ей стечь, провяливают в комнате. Досушивают в духовке при температуре 45–50 °С. После сушки хранят в стеклянной посуде или бумажном пакете. Используют для первых и вторых блюд.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСТЕРНАКА В ПИТАНИИ

Салат из пастернака и яблок

Корнеплоды и яблоки натирают на крупной терке, смешивают, сбрызгивают лимонной кислотой, заправляют майонезом, солью, посыпают зеленью укропа.

Корнеплод пастернака — 10 г, яблоки — 100, майонез — 18 г, укроп, соль.

Пастернак с маслом и сухарями

Пастернак нарезают кубиками, заливают мясным бульоном или водой, солят, варят до мягкости. Выкладывают на блюдо, поливают сливочным маслом с сухарями.

Пастернак — 100 г, масло сливочное — 10, сухари — 5 г, соль.

Суп из корнеплодов пастернака с крапивой

Корнеплод натирают на терке, нарезают капусту и заливают горячей водой. Добавляют соль, перец, доводят до кипения. При подаче на стол в суп кладут мелко нарубленные листья крапивы, укроп, сметану.

Корнеплод пастернака — 200 г, крапива — 200, капуста — 30, укроп — 10, сметана — 20, перец сладкий сухой молотый — 5 г, вода — 1,5 л.

Пастернак, тушенный с морковью и луком

Пастернак и морковь натирают на крупной терке, пассеруют на сливочном масле до подрумянивания. Лук нарезают мелко или тонкими кружочками, смешивают с овощами. Тушат на сливочном или растительном масле с небольшим количеством томата под крышкой. Соль и специи по вкусу.

Пастернак — 200 г, морковь — 100, лук — 40, сливочное масло — 15, томат — 10 г, соль, лимонная кислота, душистый перец, лавровый лист.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ В ПИТАНИИ

Салат из сельдерея с яблоками

Отваривают корень сельдерея, мелко нарезают или натирают на крупной терке. Смешивают с мелко нарезанными яблоками и майонезом. Соль, уксус, ксилит по вкусу.

Сельдерей — 100 г, яблоки — 50, майонез — 20, зелень — 5 г, уксус.

Салат из сельдерея, моркови и яблок

Корень сельдерея, моркови и очищенные от кожуры яблоки натирают на крупной терке, сбрызгивают лимонной кислотой или лимонным соком, заправляют сметаной, солью, перемешивают. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Корень сельдерея — 100 г, морковь — 50, яблоки — 50, сметана — 20, петрушка (укроп) — 5 г, долька лимона, соль.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

Отваренный корень сельдерея и яблоки нарезают мелкими ломтиками, перемешивают с нарезанными ядрами ореха грецкого. Заправляют майонезом, смешанным с лимонным соком и сметаной, посыпают зеленью. Салат ставят на холод.

Корень сельдерея – 100 г, яблоки – 50, орех грецкий – 40, майонез – 20, сметана – 20, зелень – 5 г, сок лимонный – 2 чайные ложки, соль.

Салат из сельдерея сырого с яблоками

Яблоки и корень сельдерея натирают на крупной терке, смешивают с нарубленным зеленым луком и укропом. Все перемешивают, поливают сиропом из ксилита и лимонным соком.

Корень сельдерея – 100 г, яблоки – 100, лук зеленый – 15, укроп – 5, ксилит – 20 г, долька лимона.

Салат из картофеля, яблок и сельдерея

Отваренные картофель и корень сельдерея нарезают мелкими кубиками. Яблоки натирают на крупной терке или нарезают мелкими кубиками. Все продукты перемешивают, заправляют сметаной, добавляют несколько капель лимонного сока. Перед подачей к столу посыпают зеленью укропа.

Корень сельдерея – 100 г, картофель – 60, яблоки – 50, зелень укропа – 5, сметана – 30 г, долька лимона.

Салат из корня сельдерея и картофеля

Отваренные картофель и сельдерей тонко нарезают, заправляют солью и ксилитом. Укладывают слоями, каждый заливают майонезом, посыпают нарезанным укропом.

Корень сельдерея – 100 г, картофель – 60, майонез – 40, укроп – 5 г, соль, ксилит.

Салат из сельдерея и раков (креветок, пасты “Океан”)

Отваренные сельдерей и картофель, свежие огурцы мелко нарезают, смешивают с нарезанной мякотью вареных раков или креветок либо с пастой “Океан”, добавляют зеленый горошек. Заправляют майонезом, ксилитом, соль по вкусу. Посыпают укропом.

Корень сельдерея – 100 г, картофель – 40, огурцы – 50, зеленый горошек – 40, майонез – 20–30, укроп – 5 г.

Салат из сельдерея и грибов

Отваренные сельдерей и картофель нарезают ломтиками, а отваренные грибы – соломкой. Все перемешивают и заправляют майонезом, солью, перцем. Подают, посыпав укропом и нарубленным яйцом.

Корень сельдерея – 60 г, картофель – 50, грибы – 60, майонез – 30 г, яйцо – 1/2 шт., соль, перец.

Салат из сельдерея с крапивой

Корень сельдерея моют, натирают на крупной терке, добавляют нарубленный репчатый лук, мелко нарезанные листья крапивы, кефир, соль, зелень укропа.

Сельдерей – 120 г, лук – 30, крапива – 40 г, кефир – 100 мл, укроп, соль

Бульон с сельдереем

В мясной бульон добавляют очищенные морковь, корень петрушки, сельдерея, соль, пряности и варят почти до готовности. Готовый бульон процеживают, разливают в чашки и подают с гренками.

Бульон – 300 мл, сельдерей – 50 г, морковь – 20, корнеплод петрушки – 20 г.

Сельдерей, тушеный с помидорами

Корень сельдерея нарезают кубиками, отваривают и обжаривают в масле, можно и в сухарях. Соединяют с очищенными помидорами, добавляют соль, муку и тушат. В готовое блюдо кладут сметану, ксилит, зелень петрушки и укропа.

Сельдерей – 120 г, помидоры – 100, масло растительное – 15, мука – 5, ксилит – 5–7, сметана – 20, петрушка и укроп – 7–10 г, соль.

Сельдерей с грибами

Корень сельдерея очищают от кожицы, нарезают ломтиками, варят в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук поджаривают в небольшом количестве растительного масла, добавляют муку, обжаривают, разводят ее водой, кипятят до нужной густоты. Соединяют с отварным сельдереем и тушеными грибами, добавляют соль, перец, лавровый лист, тушат 20 мин. Подают в горячем виде.

Сельдерей – 200 г, лук – 40, мука – 5, масло растительное – 15, грибы – 100 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕДИСА И РЕДЬКИ В ПИТАНИИ

Редька с квасом

Редьку измельчают на терке, солят, заправляют растительным маслом. Перемешивают, заливают квасом, посыпают зеленым луком.

Редька — 100 г, квас — 150 мл, масло растительное — 15 г, лук зеленый — 10 г, соль.

Редька со сметаной и морковью

Редьку натирают на крупной терке, солят, заливают сметаной и перемешивают. Подавая к столу украшают кружочками из вареной моркови и зеленью.

Редька — 120 г, сметана — 20, укроп — 5, морковь — 40 г, соль.

Салат из редьки, моркови и яблок

Натирают редьку, морковь и яблоки на крупной терке, перемешивают, поливают сметаной, посыпают зеленью, солят.

Редька — 80 г, морковь — 30, яблоки — 50, сметана — 20, зелень — 5 г, соль.

Салат из редьки, петрушки и укропа

Натирают редьку на терке, перемешивают мелко нарезанной петрушкой и укропом, поливают сметаной, посыпают зеленью, солят.

Редька — 80 г, петрушка и укроп по 15, соль, сметана — 20 г.

Редька с капустой

Нарезают мелкими кубиками 50 г редьки, прибавляют столько же мелко нарезанной капусты, 3 чайные ложки молотых сухарей, 15 г растительного масла. Соль по вкусу.

Салат из редьки с помидорами

Редьку натирают на терке, отжимают и перемешивают с солью. Добавляют нарезанный лук, помидоры, нарезанные дольками. Салат заливают сметаной, посыпают творогом.

Редька — 120 г, помидоры — 50, лук — 20, творог — 40, сметана — 30 г, соль.

Редька с клюквенным соком

Редьку натирают, добавляют 2 столовые ложки натурального клюквенного сока, затем растительное масло. Перемешивают, солят. Настаивают полчаса-час и подают к столу.

Редька — 120 г, клюквенный сок — 30 мл, масло растительное — 15 г.

Салат из редиса, яблок и консервированных огурцов

Редис натирают на терке, смешивают с натертыми яблоками и мелко нарезанными консервированными огурцами. Заправ-

ляют сметаной. Посыпают мелко нарезанными петрушкой и укропом. Солят по вкусу.

Редис — 100 г, яблоки — 40, огурцы — 30, сметана — 20, укроп — 5, петрушка — 3 г.

Салат летний "Ассорти"

Нарезают мелкими тонкими кусочками редис, помидоры, лук, огурцы. Солят, добавляют сметану, осторожно перемешивают и посыпают зеленью.

Редис — 60 г, помидоры — 50, огурец — 40, лук — 15–20, зелень — 5, сметана — 30 г.

Салат из редиса, зеленого лука и сметаны с яйцами

Редис нарезают кусочками, перемешивают с рубленным зеленым луком, солят. Покрывают сверху нарезанными кружочками яйцами. К столу подают со сметаной.

Редис — 120 г, лук — 30, сметана — 30 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат из редиса и огурцов

Натирают редис и огурцы на средней терке. Солят, поливают сметаной, посыпают укропной зеленью и натертым вкрутую сваренным яйцом.

Редис — 80 г, огурцы — 50, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., зелень и соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные редисом и огурцами

Подбирают свежие помидоры с ровными основаниями и одинаковые по размеру. Верхушки срезают, выбирают мякоть из помидоров. Разминают ее с мелко нарезанными редисом и огурцами, добавляют мелко нарезанные яйца и сметану, перемешивают. Овощным фаршем наполняют помидоры, прикрывают верхушками срезов. Подают к столу в свежем виде.

Помидоры — 60 г, редис — 30, огурец — 30, лук — 10, сметана — 30 г, яйцо — 1/2 шт., соль.

Перец болгарский, фаршированный редисом и овощами

Готовят овощной фарш из мелко нарезанных помидоров, огурцов, редиса, лука, зелени, вареного яйца. Солят, перемешивают,

поливают растительным маслом. Перец фаршируют, дают отстояться полчаса, подают к столу в сыром виде, дополнительно посыпав зеленью и полив небольшой порцией растительного масла.

Перец — 70 г, редис — 40, помидоры — 40, сметана — 20 (растительное масло — 20 г), яйцо — 1/2 шт., соль, зелень.

Салат из редьки с кабачками

Редьку и кабачок нарезают соломкой, солят, поливают смесью майонеза со сметаной, посыпают измельченным укропом.

Редька — 100 г, кабачок — 100, майонез — 10, сметана — 20, укроп — 5–7 г.

Салат из редьки и айвы

Редьку нарезают соломкой, айву ломтиками, смешивают с рубленным репчатым луком. Солят по вкусу, посыпают зеленью петрушки, поливают сметаной.

Редька — 120 г, айва — 40, сметана — 20, зелень — 5 г.

Окрошка с редисом

Редис и огурцы нарезают мелкой соломкой, добавляют зеленый горошек, лук, солят. Перемешивают, добавляют в холодный кефир. Заправляют сметаной и зеленью.

Редис — 60 г, огурцы — 30, лук — 15, зеленый горошек — 10, сметана — 20, кефир — 50 г, укропная зелень.

Суп из редьки с творогом и сыром

Готовят бульон из моркови и лука. Кипятят 7–10 мин, солят. Охлаждают, в овощной бульон добавляют мелко нарезанную редьку, протертый через сито творог, мелко натертый сыр, посыпают петрушкой и укропом, заправляют сметаной.

Редька — 100 г, морковь — 40, лук — 20, вода — 500 мл, творог — 30 г, сыр — 10, зелень — 5, сметана — 20 г, соль.

Борщ с редькой

Нарезанные соломкой свеклу, капусту, лук репчатый тушат в воде под крышкой 4–5 мин, охлаждают. Добавляют нашинкованную соломкой редьку, солят по вкусу. Заправляют сливками, зеленью, натертым вареным яйцом.

Свекла — 40 г, редька — 5, капуста — 40, лук репчатый — 20, зелень — 7 г, сливки — 100 мл, вода — 500 г, яйцо — 1/2 шт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕПЫ В ПИТАНИИ

Салат из репы и овощей

Отваривают в воде репу, охлаждают и нарезают ломтиками. Цветную капусту разделяют на мелкие кочанчики. Смешивают, добавляют зеленый консервированный горошек, нарезанные ломтиками свежие или консервированные огурцы, свежие помидоры, лук. Заправляют сметаной. Соль и перец по вкусу.

Репка — 100 г, цветная капуста — 30, зеленый горошек — 20, лук — 15, огурцы — 40, помидоры — 20, сметана — 30 г.

Репка, тушеная с изюмом и яблоками

Репу очищают, нарезают мелкими кусочками, тушат под крышкой до полуготовности. Добавляют нарезанные ломтиками яблоки, изюм, ксилит и доводят до готовности.

Репка — 150 г, яблоки — 50, изюм — 10, сливочное масло — 15 г, ксилит по вкусу.

Репка печеная

Репу промывают, обсушивают, кладут на противень в духовке на 30–40 мин. Горячую репу очищают, нарезают ломтиками, солят и обливают сливочным маслом. Подавая на стол, можно посыпать укропной зеленью.

Репка — 120–150 г, сливочное масло — 10 г, соль.

Репка тушеная

Репу очищают, нарезают соломкой, укладывают в посуду. Добавляют воду, сливочное масло, ксилит и тушат, периодически помешивая, чтобы уберечь от пригорания. Перед подачей на стол солят, заправляют мускатным орехом.

Репка — 150 г, масло сливочное — 20 г, вода — 100 мл, ксилит — 10 г.

Пюре из репы

Репу натирают на мелкой терке, заливают горячей водой, варят 5 мин. Заправляют сливочным маслом, солью и молоком, добавляют мед (ксилит), кардамон или мускатный орех. Подают в горячем виде.

Репка — 150 г, масло сливочное — 20 г, молоко — 50 мл, вода — 50 мл, мед — 10 г, соль по вкусу, мускатный орех.

Репа фаршированная

Репу заливают кипящей водой и варят. Отвар сливают, у репы удаляют сердцевину и измельчают. Смешивают измельченную сердцевину с нарубленным луком репчатым, вареным яйцом, отваренным рисом. В фарш добавляют базилик или тмин. Наполняют фаршем репу, посыпают тертым сыром и запекают в хорошо нагретой духовке.

Репа — 200 г, лук — 20, рис — 10, сыр — 15 г, базилик (тмин).

Суп перловый с репой

Репу, морковь и лук нарезают соломкой. После проваривания перловой крупы добавляют нарезанные овощи, варят до готовности 5–7 мин. Накрывают кастрюлю крышкой и настаивают суп 30 мин. Подают со сметаной, зеленью укропа и петрушки.

Крупа перловая — 30 г, репа — 120, лук — 20, морковь — 30, зелень — 5–7 г, специи по вкусу.

Окрошка с репой

Отваривают в подсоленной воде репу, цветную капусту, морковь. Вынимают из воды, дают воде стечь, нарезают овощи и свежий огурец кубиками. Мелко насекают зеленый лук и разминают его с солью. Мелко нарезают белок круто сваренного яйца, а желток растирают с горчицей. Все компоненты смешивают, заливают хлебным квасом, заправляют сметаной и подают к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Репа — 60 г, морковь — 30, капуста — 40, огурец — 30, лук — 15, квас — 300 г, яйцо — 1 шт., соль, специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРЮКВЫ В ПИТАНИИ

Брюква в сметане

Брюкву очищают от кожицы, моют, нарезают небольшими кубиками, отваривают в подсоленной воде. После готовности дают полежать, поливают брюкву сметаной и доводят до кипения. Подают на стол, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре из брюквы

Нарезают мелкой соломкой брюкву, обдают кипятком для удаления горечи. Заливают водой, добавляют предварительно

замоченный рис, варят 15 мин. Дают настояться под крышкой 15-20 мин. Брюкву протирают через сито. Заправляют пюре маслом по вкусу, добавляют сливки, соль и сахар, доводят до кипения.

Молочный суп из брюквы

Брюкву, нарезанную кубиками, отваривают в небольшом количестве подсоленной воды почти до готовности. Добавляют небольшое количество кипятка, гречневую крупу и варят до готовности, заправив мелко нарезанным картофелем, луком и маслом. После достижения готовности крупы вливают молоко, доводят до кипения на слабом огне. После отстаивания под крышкой 10-15 мин подают к столу.

Брюква — 300 г, молоко — 500 мл, вода — 300 мл, масло сливочное — 40 г, гречневая крупа — 20 г, картофель — 30 г, соль по вкусу.

Брюква, фаршированная мясом

Брюкву очищают от кожицы, моют, отваривают в подсоленном кипятке. Корнеплоды разрезают пополам и в каждой половинке делают углубление. Наполняют их мясным готовым фаршем, посыпают зеленью, поливают сметаной и запекают в духовке.

Брюква — 300 г, мясо — 60, сметана — 30, лук — 20 г, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Брюква, фаршированная творогом

Брюкву очищают от кожицы, моют, отваривают в подсоленном кипятке. Затем корнеплоды разрезают пополам и в каждой половинке делают углубления. Наполняют их творожным фаршем. Сверху укладывают по кусочку сливочного масла, слегка поливают сметаной и запекают в духовке.

Брюква — 300 г, творог — 100, сметана — 30, масло сливочное — 15 г, соль по вкусу.

Брюква, тушеная с морковью и луком

Брюкву очищают от кожицы в небольшом количестве воды под крышкой. Морковь пассируют на подсолнечном или сливочном масле почти до готовности. Смешивают с брюквой, добавляют слегка пассерованный лук. Соотношение компонентов по вкусу, также соль и специи. Перед окончанием тушения можно добавить ложку томатного соуса.

Очищенные от кожицы
на крупной терке, перемешать
ксилитом. Украшают зеленым
Морковь — 80 г, яблоки — 80 г
ксилит по вкусу.

Морковь и корневую петрушку
вливают со сметаной. Добавляют
ный сок или лимонную кислоту
Морковь — 80 г, петрушка — 60 г

Вареную морковь нарезают
занными солеными огурцами,
ком, мелко нарезанным нежирным
Соль по вкусу. Майонез и зелень
Морковь — 80 г, лук репчатый — 20 г,
мясо (колбаса вареная) — 20 г.

Морковь мелко нарезают
горошком и майонезом, добавляя
Морковь — 80 г, горошек — 30 г.

Морковь натирают на крупной терке
и ксилитом.
Морковь — 80 г, яблоко — 40 г, горошек — 30 г.

Хорошо промытую, очищенную
В протертую массу кладут
Морковь — 125 г, яблоко — 40 г, горошек — 30 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРКОВИ В ПИТАНИИ

Салат из моркови и яблок

Очищенные от кожуры морковь и свежие яблоки натирают на крупной терке, перемешивают, заправляют майонезом, солью, ксилитом. Украшают зеленью петрушки или сельдерея.

Морковь — 80 г, яблоки — 60, майонез — 15, зелень петрушки — 2 г, соль, ксилит по вкусу.

Салат из моркови и петрушки

Морковь и корневую петрушку натирают на терке, перемешивают со сметаной. Добавляют по вкусу соль, ксилит, лимонный сок или лимонную кислоту. Посыпают зеленью.

Морковь — 80 г, петрушка — 60, сметана — 30, зелень — 5 г.

Морковно-овощной мясной салат

Вареную морковь нарезают кубиками и смешивают с нарезанными солеными огурцами, нарезанным луком, зеленым горошком, мелко нарезанным нежирным мясом или вареной колбасой. Соль по вкусу. Майонез и зелень добавляют перед подачей на стол.

Морковь — 80 г, лук репчатый — 15, огурец — 40, зеленый горошек — 30, мясо (колбаса вареная) — 20, зелень — 5, майонез — 15 г, соль.

Морковь с горошком под майонезом

Морковь мелко нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком и майонезом, добавляют мелко нарезанный чеснок.

Морковь — 80 г, горошек — 30, чеснок — 5, майонез — 15 г.

Салат из моркови, горошка и яблок

Морковь натирают на крупной терке, смешивают с зеленым консервированным горошком, нарезанными яблоками, сметаной и ксилитом.

Морковь — 80 г, яблоко — 40, горошек — 30, сметана — 30, ксилит 3–5 г.

Морковные оладьи

Хорошо промытую, очищенную морковь натирают на терке. В протертую массу кладут яйцо, соль, муку. Перемешивают и жарят на масле, как обычные оладьи.

Морковь — 125 г, масло — 15 г, яйцо — 1 шт., мука — 1/3 стакана, соль.

Запеканка из моркови и творога
Очищенную морковь нарезают кубиками, тушат с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропускают через мясорубку. Варят густую манную кашу и соединяют с морковью. Добавляют творог, сырое яйцо, соль, ксилит и перемешивают. Форму смазывают сливочным маслом, посыпают сухарями, наполняют полученной массой, разравнивают, посыпают сухарями, поливают сливочным маслом и запекают в духовке.

Морковь — 200 г, масло — 15, манная крупа — 50, сметана — 40, творог — 150, сухари — 10 г, яйцо — 2 шт., соль, ксилит по вкусу.

Омлет из грибов с морковью

Шампиньоны нарезают ломтиками, обжаривают в растительном масле вместе с крупно нарезанным луком репчатым. Яйца взбивают постепенно вливая молоко, до получения однородной массы. Добавляют натертую на мелкой терке морковь, солят и еще взбивают. В смазанную растительным маслом сковороду выкладывают жареные шампиньоны с луком, заливают их яично-молочной смесью с морковью, запекают в хорошо нагретой духовке или жарочном шкафу 15–20 мин.

Шампиньоны — 120 г, молоко — 30–50 мл, лук — 30 г, морковь — 60 г, яйцо — 2 шт., растительное масло — 20 г, соль по вкусу.

Омлет из яблок и моркови

Яблоки нарезают ломтиками, слегка прогревают со сливочным маслом на горячей сковороде. Яйца взбивают, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания добавляют соль и корицу, перемешивают. В смазанную сливочным маслом форму кладут ломтик яблок, на них — тертую сырую морковь, затем все заливают приготовленной яично-молочной смесью. Запекают в жарочном шкафу 15–20 мин. Подают в горячем виде.

Морковь — 100 г, яблоки — 60, масло сливочное — 25 г, яйцо — 3 шт., корица — 1 г, соль по вкусу.

Суп из моркови

Морковь натирают на крупной терке. В горячую подсоленную воду кладут замоченный рис, проваривают 5 мин. Добавляют молоко, тертую морковь, масло, доводят суп до кипения. После готовности риса дают настояться 10 мин.

Морковь — 100 г, рис — 40, сливочное масло — 20, молоко — 200 г, соль по вкусу.

Морковь, тушенная с черносливом

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат в молоке до полуготовности, добавив маленький кусочек масла. Затем кладут замоченный чернослив, ксилит, тушат до готовности.

Морковь — 100 г, чернослив — 20, масло — 5 г, молоко — 20 мл, соль и ксилит по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧВЕКЛЫ В ПИТАНИИ

Салат из свеклы

Свеклу моют и отваривают, очищают, нарезают соломкой, добавляют соль, перец, заправляют растительным маслом или майонезом, посыпают зеленью.

Свекла — 80 г, растительное масло — 7, укроп — 5 г, соль, перец по вкусу.

Салат из свеклы и яблок

Свеклу отваривают, очищают и нарезают мелкой соломкой, а яблоки — кубиками. Перемешивают, заправляют солью, лимонной кислотой, сметаной. Посыпают зеленью, украшают веточками петрушки.

Свекла — 80 г, яблоки — 60, сметана — 30, укроп — 5, петрушка — 10 г.

Салат из соленых огурцов и свеклы

Свеклу отваривают, очищают, натирают на крупной терке. Перемешивают с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, заправляют майонезом, чесноком и укропом. Солят по вкусу.

Свекла — 80 г, огурцы соленые — 30, укроп — 5, чеснок — 1–2, майонез — 15 г.

Салат из свеклы с редькой

Натирают в равных количествах сырую редьку и отваренную свеклу на крупной терке, тщательно перемешивают. Солят по вкусу, заправляют подсолнечным маслом и лимонной кислотой.

Свекла — 80 г, редька — 80, растительное масло — 15, зелень — 5 г.

Салат из свекольной ботвы

Нарезают мелко молодую свекольную ботву, листья салата посевного, зелень петрушки и укропа. Заправляют растительным маслом или сметаной, зеленью укропа и петрушки. Посыпают тертым круто сваренным яйцом. Соль по вкусу.

Свекольная ботва — 100 г, зеленый салат — 30, укроп и петрушка по 5, растительное масло (сметана) — 15–20 г, яйцо — 1/2 шт.

Свекольная икра с яблоками

Вареную свеклу натирают на мелкой терке, добавляют яблоко, зеленый, мелко нашинкованный лук, заправляют по вкусу растительным маслом, солью, лимонной кислотой, ксилитом. Украшают зеленью.

Свекла — 80 г, яблоки — 40, зелень — 5–7, растительное масло — 15 г, ксилит, лимонная кислота, соль по вкусу.

Салат из свеклы, орехов и чеснока

Крупно натирают на терке вареную свеклу, перемешивают с растертыми ядрами грецких орехов и раздавленными зубками чеснока. Заправляют майонезом, лимонным соком, зеленью.

Свекла — 100 г, орехи грецкие — 10 г, чеснок — 2 зубчика, зелень — 10 г, майонез — 15–20 г, соль, лимонная кислота по вкусу.

Салат из свеклы со сладким красным перцем

Вареную свеклу и красный сладкий перец нарезают соломкой, добавляют раздавленные зубчики чеснока, горчицу, заправляют смесью майонеза со сметаной, посыпают рубленым укропом.

Свекла — 120 г, перец красный сладкий — 30 г, чеснок — 1–2 зубчика, горчица — 2 г, сметана — 15, майонез — 10, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Икра из свеклы и баклажанов

Запекают и очищают баклажаны, мелко нарезают их, смешивают с натертой на мелкую терку свежей свеклой. Тщательно перемешивают, заправляют растительным маслом, тушат в духовке 10 мин. Заправляют рубленными яйцами, чесноком, солью, лимонной кислотой и снова перемешивают. Выкладывают на блюдо, посыпают рубленой зеленью петрушки.

Свекла — 100 г, баклажаны — 60 г, чеснок — 2 зубчика, петрушка — 5 г, масло растительное — 15 г, соль, лимонная кислота по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Перец болгарский, фаршированный свеклой

Готовят стручки для фаршировки: вынимают сердцевину, очищают стенки от семян, распаривают в горячей воде. Свеклу мелко натирают на терке, перемешивают с мелко нарезанными свежими или солеными огурцами. Солят, поливают сметаной или майонезом. Фаршируют стручки приготовленным фаршем, укладывают на противень, накрывают глубокой миской или крышкой и тушат, полив сметаной, 10–12 мин. Посыпают зеленью, подают к столу горячим или охлажденным под майонезом, смешанным с протертым чесноком.

Свекла – 100 г, перец – 6–7 шт., растительное масло – 20 г, майонез – 10, огурец – 30 г, соль, сметана по вкусу.

Ботвинья по-русски

Молодые свекольные листья слегка отваривают целыми, отжимают, мелко нарубают и разводят квасом. Добавляют тертый хрен, мелко нарезанный лук, укроп, свежие или малосольные огурцы и печеную мелко нарубленную свеклу. Охлаждают. Подают с отварной рыбой.

Корнеплоды свеклы – 30 г, ботва свеклы – 40, огурец – 10, хрен – 10, лук зеленый – 10, укроп – 5, рыба отварная – 60 г, квас – 100 мл, соль по вкусу.

Свекольник холодный

Свеклу нарезают кубиками или соломкой. Листья нарезают, заливают водой с лимонной кислотой, тушат до готовности. Добавляют нарезанные круто сваренные яйца, тонко шинкованный зеленый лук, доводят до готовности, охлаждают. Добавляют квас, нарезанные свежие огурцы, ксилит, укроп и соль по вкусу.

Свекла – 60 г, огурец – 30, зеленый лук – 15, укроп – 3 г, квас – 10–20 мл, яйцо – 1/2 шт., ксилит, соль, лимонная кислота по вкусу.

Окрошка из свекольных листьев

Молодые свекольные листья отделяют от корешков. Черешки нарезают кубиками, свеклу – соломкой, заливают горячей водой, подкисленной лимонной кислотой. Прогревают 3–4 мин на огне, настаивают 15–20 мин и охлаждают. Нарезанные соломкой листья свеклы, рубленые яйца, свежие огурцы, нарезанные кубиками, кефир добавляют к свекле и солят по вкусу. Подают окрошку со сметаной и укропом.

Свекольные листья — 120 г, морковь — 10, укроп — 10, огурец — 20, сметана — 20, кефир — 400 г, яйцо — 1 шт.

Суп из грибов и свеклы

Сушеные грибы хорошо промывают и отваривают. В грибной бульон кладут нашинкованную свеклу, натертую морковь, мелко нарезанный репчатый лук. Грибы нарезают тонкими полосками. Заправляют солью, перцем, доводят до кипения. Подают со сметаной.

Свекла — 120 г, грибы — 20, лук — 20, морковь — 30, сметана — 30 г, укроп и соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПУСТЫ В ПИТАНИИ

Салат из белокочанной капусты

Капусту мелко шинкуют, солят, перемешивают, добавляют натертую морковь, заправляют майонезом.

Капуста — 120 г, морковь — 10, майонез — 15 г, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты

Капусту нарезают тонкими полосками, опускают в кипящую воду на несколько минут, откидывают на дуршлаг, обдают холодной кипяченой водой. Подают в охлажденном виде.

Капуста краснокочанная — 200 г, хрен — 10, сметана — 30 г, ксилит, перец, соль, лимонная кислота (или лимонные дольки) по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

Тонко шинкую капусту, солят, отжимают, смешивают с нарезанной вареной свеклой. Добавляют ксилит, разведенный в воде с лимонной кислотой или соком лимона, заправляют растительным маслом.

Капуста белокочанная — 120 г, свекла — 40, растительное масло — 15 г, ксилит, лимонная кислота по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Капусту шинкую, заливают небольшим количеством кипящей воды, солят. Добавляют лимонную кислоту, нагревают, непрерывно помешивая. Когда капуста осядет, откидывают на дуршлаг и охлаждают. Очищают, мелко нарезают репчатый лук,

яблоки натирают на терке. Перемешивают, заправляют ксилитом и растительным маслом, посыпают зеленью.

Капуста — 120 г, яблоки — 40, лук — 20, растительное масло — 15 г, ксилит, лимонная кислота по вкусу.

Салат из цветной капусты

Капусту отваривают, разбивают на соцветия, поливают растительным маслом. Добавляют по вкусу соль, ксилит, перец, посыпают зеленью и мелко нарубленным яйцом.

Капуста — 150 г, масло растительное — 15, зелень — 10, лук зеленый — 5 г, яйцо — 1/2 шт., ксилит и соль по вкусу.

Салат из цветной капусты и кабачков

Цветную капусту отваривают и разбивают на соцветия. Кабачок очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками, варят до готовности в подсоленной воде. Дают воде стечь с кабачков и перемешивают с вареной капустой, солят. Поливают майонезом и смешивают с ксилитом.

Капуста цветная — 120 г, кабачки — 80, масло растительное (или майонез) — 15 г, ксилит, соль.

Салат из капусты савойской

Мелко нарезают листья савойской капусты. С помидоров снимают кожицу, нарезают кружочками. Печеный перец болгарский очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой. Смешивают нарезанные овощи и все поливают растительным маслом, смешанным с горчицей, солью и ксилитом.

Капуста савойская — 120 г, помидоры — 50, перец болгарский — 30, масло растительное — 15, горчица — 2 г, ксилит по вкусу.

Салат из кольраби

Нарезают мелкой соломкой капусту, лук репчатый, помидоры, зелень укропа. Смешивают и ставят в холодное место на 30 мин. Заправляют сметаной или растительным маслом. Солят по вкусу.

Кольраби — 120 г, помидоры — 40, лук — 15, зелень — 5, сметана — 20, соль.

Салат из кольраби и болгарского перца

Капусту, очищенный от семян сладкий болгарский перец нарезают мелкой соломкой, — лук — полукольцами. Смешивают с

овощами, солят по вкусу, добавляют лимонную кислоту и зелень. Заправляют растительным маслом и подают к столу.

Кольраби — 120 г, перец болгарский — 50, лук репчатый — 20, зелень — 10, растительное масло — 15 г, соль, лимонная кислота.

Салат из кольраби и яблок

Шинкуют очищенную кольраби и неочищенные яблоки, добавляют зелень петрушки, ксилит, соль, растительное масло. Сразу все перемешивают и подают к столу.

Кольраби — 120 г, яблоки — 50, зелень — 5, сметана или растительное масло — 15–20 г, соль, ксилит по вкусу.

Салат из квашенной капусты и тыквы

Капусту мелко нарезают, добавляют натертую на крупной терке тыкву, ксилит. Перемешивают с растительным маслом. Украшают зеленью.

Квашенная капуста — 120 г, тыква — 100, зелень — 5, масло растительное — 15 г, ксилит.

Кольраби фаршированная

Очищенную кольраби отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Ложкой удаляют сердцевину, в образовавшееся отверстие кладут фарш.

Фарш: мелко нарезают отваренную говядину, яйца, сердцевину кольраби, добавляют томат-пасту, поджаренную на жире.

Фаршированную кольраби укладывают в кастрюлю или казанок, добавляют немного воды, тушат до готовности. Блюдо подают с зеленью.

Кольраби — 200 г, мясо — 20, томат-паста — 20, растительное масло — 20, укроп — 10 г, яйцо — 1 шт., соль, зелень петрушки.

Котлеты из белокочанной капусты

Капусту мелко нарезают или натирают в кастрюлю, добавляют сырые яйца и сметану. Готовую массу немного охлаждают, разделяют в виде котлет, обсыпают сухарями, жарят на сковороде с жиром до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Подают котлеты со сметаной или молочным соусом.

Капуста — 125 г, манная крупа — 5, масло сливочное — 10, сметана — 20, сухари молотые — 12 г, молоко — 20 мл, яйцо — 1/4 шт., соль по вкусу.

Брюссельская отварная капуста

Кочанчики капусты опускают в подсоленную кипящую воду и варят при открытой крышке до готовности. Шумовкой выкладывают кочанчики на сито или дуршлаг. После того как вода стечет, выкладывают на блюдо и поливают растопленным маслом или сухарно-маслянистым соусом.

Капуста – 150 г, масло – 10, сухари – 5 г, соль по вкусу.

Бульон с брюссельской капустой

Мясной “тощий” бульон готовят отдельно. Кочанчики капусты отваривают в подсоленной воде до готовности. Горячую капусту выкладывают в тарелку, заливают горячим прозрачным бульоном. Посыпают мелко нарезанным укропом и подают к столу.

Бульон – 300 мл, капуста – 60 г, укроп – 2 г, соль по вкусу.

Капуста паровая с морковью и горошком

Капусту нарезают мелкими полосками, морковь – кубиками, все тушат с молоком. После готовности добавляют горошек зеленый, ксилит, заливают молочным соусом.

Капуста – 100 г, горошек – 15, морковь – 10, масло сливочное – 15, ксилит – 2, мука – 2 г, молоко – 30 мл.

Молочный капустный суп

Свежую капусту мелко нарезать и варить до готовности в небольшом количестве воды вместе с морковью и кореньями петрушки. Вливают молоко, кладут зелень укропа и петрушки, заправляют мукой, поджаренной на масле.

Капуста – 100 г, морковь – 15, петрушка – 10, укроп – 5 г, молоко – 200 мл, соль, мука, масло – по вкусу.

Щи

Варят грибной бульон с мелко нарезанным луком, кладут в него капусту, солят. Добавляют по вкусу пряности, морковь и варят до готовности.

Грибы – 10 г, капуста – 40, лук – 10, морковь – 10, сметана – 20 г, соль.

Капустные кочерыжки жареные

Очищают сердцевину кочерыг, нарезают вдоль тонкими ломтиками. Заливают небольшим количеством воды, солят, варят 2–

3 мин. Дают воде стечь, каждый кусочек обваливают в яйце, панируют в сухарях. Обжаривают до появления светлой корочки. Подают к столу со сметаной.

Кочерыги — 120 г, яйцо — 1 шт., сухари — 15 г, масло растительное — 15 г, молоко — 20 мл, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Суп из кольраби с морковью

Натирают на крупной терке морковь и кольраби. Добавляют рубленый лук, заправляют маслом сливочным, специями, солью, доливают воды, доводят смесь до кипения. После готовности овощей подают со сметаной, зеленым луком и укропом.

Кольраби — 120 г, морковь — 40, лук — 30, сливочное масло — 20, сметана — 30, лук зеленый — 5 г, перец и соль по вкусу.

Суп из савойской капусты с толокном

Толокно разводят в молоке, доводят до кипения, охлаждают. Савойскую капусту нарезают соломкой, добавляют сметану, укроп, пастеризованное молоко, толокно и размешивают. Подают в холодном виде, добавив укропную зелень.

Капуста савойская — 120 г, молоко — 250 мл, толокно — 10 г, сметана — 30, укроп — 5 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЦОВ В ПИТАНИИ

Салат из огурцов

Огурцы нарезают мелкими тонкими ломтиками, кладут в салатницу, солят, заправляют сметаной, посыпают зеленью и мелко нарезанным, сваренным вкрутую яйцом.

Огурцы — 120 г, сметана — 20, зелень петрушки и укропа — 5 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат из огурцов и перца болгарского

Огурцы нарезают кубиками, перец болгарский — тонкой соломкой, смешивают, заправляют майонезом.

Огурцы — 120 г, перец болгарский сладкий — 40, майонез — 15 г.

Салат из огурцов и зеленого лука

Огурцы очищают, нарезают кружочками, лук зеленый мелко нарезают, смешивают и заправляют сметаной или майонезом.

Подают к столу, посыпав петрушкой и укропом.

Огурцы – 120 г, лук зеленый – 30, сметана (майонез) – 20, укроп и петрушка по 5 г.

Салат из огурцов, редиса и зелени

Огурцы и редис нарезают кружочками, заправляют сметаной, смешивают с мелко нарезанными зелеными луком, укропом и петрушкой.

Огурцы – 120 г, лук – 30, петрушка, укроп по 5, сметана – 20 г, соль по вкусу или без соли.

Салат из огурцов и помидоров

Нарезают кружочками помидоры и огурцы, смешивают, добавляют мелко нарезанный зеленый лук. Заправляют сметаной, соль по вкусу. Посыпают зеленью и украшают петрушкой.

Огурцы – 120 г, помидоры – 60, лук – 20, сметана – 20, укроп – 5, петрушка – 3–5 г.

Огурцы с зеленым салатом

Огурцы нарезают крупной стружкой, зеленый лук и салат мелко нарезают, перемешивают, солят. Заправляют сметаной.

Огурцы – 120 г, салат – 30, лук зеленый – 20, сметана – 20 г, соль.

Фаршированные огурцы

Огурцы средней величины разрезают пополам, удаляют семена, образовавшуюся полость заполняют фаршем.

Фарш: зелень огурца, тертая морковь, лук зеленый, натертые помидоры, мелко нарезанные круто сваренные яйца, майонез, соль по вкусу. К столу подают под майонезом или сметаной, украсив зеленью и кружочками из помидоров.

Огурцы – 150 г, зелень лука – 15, морковь – 15, помидоры – 30, майонез – 20 (сметана – 30), зелень петрушки – 5 г, яйцо – 1/2 шт., соль.

Салат из огурцов с творогом

Огурцы нарезают кружочками и солят. Через несколько минут сливают появившийся сок, смешивают огурцы с размятым творогом и сметаной. Перед подачей к столу добавляют нарезанный кружочками лук, соль, щепотку перца.

Огурцы – 120 г, сметана – 20, творог – 100, лук – 20 г.

Суп из свежих огурцов и толокна

Разводят толокно стаканом молочной сыворотки, прогревают до загустения, охлаждают. Готовят натертую морковь, нашинкованные соломкой огурцы, зелень кинзы, соль. Смешивают толокно, кефир и овощи, заправляют сметаной, посыпают укропом. Если имеется желание охладить, добавляют кусочки пищевого льда.

Огурцы — 120 г, морковь — 20, зелень кинзы — 15, укроп — 5, толокно — 10, сметана — 20 г, кефир — 1 стакан, сыворотка — 1 стакан.

Суп из свежих огурцов и риса

Помещают в кипящую воду замоченный рис, варят до готовности. Заправляют молоком, нарезанными соломкой свежими огурцами, морковью, луком, доводят до кипения, варят 5 мин, затем настаивают 15–20 мин. Подают с зеленью укропа и сливками.

Огурцы — 60 г, морковь — 20, лук — 15 г, молоко — 100 мл, бульон (вода) — 300 мл, сливки — 20 г, зелень — 5 г, соль по вкусу.

Суп из свежих огурцов, яблок и тмина

Настаивают тмин, сливают настой. В него помещают натертые на крупной терке яблоки, морковь, нарезанные соломкой огурцы, укроп. Заправляют сметаной.

Огурцы — 60 г, яблоки — 40, укроп — 5, сметана — 20, морковь — 10, тмин — 5 г растертых зерен.

Суп из огурцов и зеленого горошка

Огурцы шинкуют соломкой, добавляют зеленый горошек с отваром, заправляют нарезанными круто сваренными яйцами, солью, проваривают. Подают со сметаной и укропом.

Огурцы — 70 г, зеленый горошек — 30, сметана — 15, укроп — 5 г, соль по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Рассольник с грибами

Тщательно промывают в теплой воде сушеные грибы и варят почти до готовности. Выбирают грибы, нарезают соломкой, опускают в грибной бульон. Туда же закладывают нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы, картофель, морковь, лук, засыпают при кипении пшено, варят на малом огне до готовности.

Огурцы — 60 г, морковь — 20, картофель — 40, лук — 15, пшено — 10, зелень — 5, сметана — 20, грибы — 10 г, соль и специи по вкусу.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРОВ В ПИТАНИИ

Салат из помидоров со сметаной

Помидоры и лук нарезают, перемешивают, добавляют лимонный сок, соль, ксилит, поливают сметаной, украшают зеленью.

Помидоры – 100 г, лук – 15, сметана – 20, зелень петрушки – 3 г, долька лимона.

Салат из помидоров и яблок

Помидоры, яблоки и лук мелко нарезают, перемешивают, добавляют лимонный сок, сметану, соль и ксилит.

Помидоры – 100 г, яблоко – 40, лук – 15, сметана – 20 г, долька лимона.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Помидоры нарезают кубиками, добавляют горошек, перемешивают с майонезом. Украшают зеленью.

Помидоры – 120 г, зеленый горошек – 20, майонез – 20, зелень петрушки – 5 г, соль.

Салат из помидоров с орехами грецкими

Помидоры нарезают, лук мелко нарезают, солят, перчат, смешивают с размельченными грецкими орехами и заправляют растительным маслом. Ставят на холод на 30 мин. Перед подачей к столу посыпают зеленью.

Помидоры – 120 г, растительное масло – 15, зелень – 5 г, орехи грецкие – 5 шт., соль, перец по вкусу.

Салат из соленых помидоров и огурцов

Нарезают соленые помидоры и огурцы, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, заправляют перцем и растительным маслом, зеленью.

Помидоры – 100 г, огурцы – 40, растительное масло – 15, зелень – 5 г.

Помидоры, фаршированные горошком и ветчиной

Срезают часть со стороны плодоножки и осторожно удаляют сердцевину помидора. Смешивают мякоть с зеленым горошком и нарезанными кубиками ветчины, мелко нарезанным луком. Добавляют сметану, соль и перец по вкусу. Фарш укладывают в помидоры, украшают зеленью.

Помидоры – 120 г, ветчина – 60, лук – 10, зеленый горошек – 30 сметана – 20, зелень – 5 г.

Суп-пюре томатно-перловый

Отваривают в кастрюле зрелые помидоры. Когда они станут мягкими, протирают через сито, добавляют в бульон сливочное масло, растертые корни петрушки, несколько горошин душистого перца, кладут отдельно отваренную перловую крупу, сметану. Доводят все до кипения и дают настояться 15–20 мин. Подают к столу, посыпав зеленью.

Помидоры – 100 г, сливочное масло – 15, корни петрушки – 10, морковь – 20, лук репчатый – 20, крупа перловая – 30, сметана – 20 г, вода – 300–350 мл, соль.

Суп из помидоров с чесноком

Репчатый лук нарезают, слегка обжаривают в масле. Добавляют к нему нарезанные помидоры, тушат в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавляют к ним немного пассерованной моркови, петрушки, кладут рис, заливают бульоном или овощным отваром и варят, предварительно солят, добавляют по вкусу ксилит. Варят 35–40 мин, пока рис не сварится. Протирают через сито, кладут в суп чеснок, еще раз кипятят, непрерывно помешивая.

Помидоры – 100 г, чеснок – 2, лук репчатый – 30, морковь – 30, рис – 15, масло сливочное – 7–10 г, ксилит, соль по вкусу.

Холодный томатный суп

В томатный сок добавляют мелко нарезанные огурцы, лук, зелень укропа и петрушки, нарезанные кубиками мясо или вареную колбасу, заправляют сметаной, соль, ксилит, специи по вкусу.

Томатный сок – 300 мл, огурцы – 40 г, лук репчатый – 15, укроп – 5, петрушка – 7, мясо (колбаса вареная) – 30, сметана – 20 г, соль, перец по вкусу.

Помидоры с чесночной подливкой

Крепкие помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезают кружочками. Яйца укладывают на помидоры. Заливают чесночной подливой, украшают луком и зеленью петрушки. Для подливы толкут в ступке чеснок с солью, добавляют немного душистого

перца, вливают полстакана воды и несколько капель лимонного сока или несколько кристалликов лимонной кислоты.

Помидоры — 120 г, чеснок — 10, лук — 10, зелень петрушки и укропа — 5 г, яйцо — 1 шт., лимонная кислота, соль и перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные овощами

Выбирают сердцевину помидоров, мякоть перемешивают с мелко нарезанным луком, огурцами, зеленью, перцем болгарским, заправляют сметаной, добавляют мелко нарезанные круто сваренные яйца, смесью фаршируют помидоры. Украшают зеленью петрушки и подают к столу.

Помидоры — 120 г, огурцы — 30, лук — 20, перец — 20, сметана — 20, зелень — 5 г, соль, яйцо — 1 шт.

Яичница с помидорами и зеленью

Помидоры нарезают дольками, слегка прогревают на сливочном масле, добавляют зелень, молотый перец и перемешивают. На подогретую массу выливают взбитые яйца, солят, жарят на сильном огне под крышкой до готовности.

Помидоры — 60 г, сливочное масло — 15, зелень по 5 г, яйца — 3 шт., соль, перец по вкусу.

Витаминный напиток из томатного сока и кефира

Холодный кефир или простоквашу перемешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, быстро помешивают и медленно вливают томатный сок, добавляют соль и ксилит по вкусу. Подают к столу в летнее время вместо первого блюда.

Для получения специфического пикантного вкуса можно к готовому напитку добавить мелко нарезанный чеснок.

Томатный сок — 150 г, кефир — 250 мл, укроп, петрушка — 10 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫКВЫ В ПИТАНИИ

Салат из тыквы

Очищенную тыкву (без сердцевины и кожуры), морковь, моченое яблоко натирают на крупной терке, все смешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной, подают к столу, посыпав укропной зеленью.

Тыква — 100 г, морковь — 50, яблоко — 30, сметана — 20, укроп — 2 г, соль.

Салат из тыквы, яблок и орехов

Очищенную тыкву и яблоки натирают на терке, смешивают с мелко измельченными орехами, заправляют соком смородины и лимона. Подают к столу после выдержки 2 ч.

Тыква – 100 г, яблоки – 100, грецкие орехи – 25, лимонный сок – 7–10, сок красной смородины – 10 г, ксилит по вкусу.

Тыква печеная

Очищенную тыкву нарезают на равные небольшие дольки, кладут на эмалированный противень или сковороду, подливают несколько ложек воды, ставят в духовку и запекают. Подают к столу, посыпав корицей и ксилитом.

Тыква – 150 г, ксилит – 7 г, корица.

Тыквенная каша

Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, кладут в горячее молоко, варят 10–15 мин. Затем засыпают промытое пшено, соль, ксилит, варят до готовности, помешивая. Для упревания кастрюлю ставят в духовку. Перед подачей к столу заправляют сливочным маслом.

Тыква – 125 г, пшено – 15, масло сливочное – 10 г, молоко – 60 мл.

Запеканка тыквенная с творогом

Очищенную тыкву нарезают мелкими кубиками, обжаривают в масле на слабом огне до готовности. В кипящее молоко засыпают манную крупу, протертый творог, яйца, соль, ксилит, тмин либо изюм. Массу хорошо перемешивают и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают, смазывают яйцом и запекают в духовке. Подавая к столу, разрезают на куски и поливают сметаной.

Тыква – 120 г, творог – 60, манная крупа – 12, сливочное масло – 10, сметана – 20 г, молоко – 30 мл, яйцо – 1 шт.

Блины с тыквой

Горячую тушеную тыкву протирают через дуршлаг или решето. Доливают теплое молоко, кладут дрожжи, разведенные в молоке, добавляют муку, ставят в теплое место. Когда тесто подойдет, добавляют столовую ложку растопленного сливочного масла или маргарина, яйца, растертые с ксилитом, соль.

Хорошо вымешивают. После того как тесто поднялось еще раз, можно печь блины. Подают со сметаной, килькой, селедкой.

Внимание! Больному сахарным диабетом при употреблении блинов не следует есть мучные блюда и хлеб в этот день.

Омлет с тыквой и зеленью

Смешивают и взбивают миксером или взбивалкой вручную яйца, молоко, соль, натертую сырую тыкву с солью и перцем. Подготовленную смесь вливают в разогретую и смазанную маслом чугунную сковороду, запекают в духовке при закрытой крышке 15–20 мин. Готовый омлет посыпают зеленым луком и укропом.

Тыква – 120 г, яйца – 2 шт., лук зеленый – 5 г, укроп – 5, сливочное масло – 15 г, соль по вкусу, перец, молоко – 50 мл.

Тыква тушеная

Тыкву очищают, нарезают небольшими ломтиками или кубиками, помещают в эмалированную посуду либо на сковороду, дно которых покрыто небольшим количеством воды. Слегка подсаливают и накрывают крышкой, тушат до размягчения тыквы. Добавляют сливочное масло, заливают сливками или молоком. Перед подачей к столу добавляют мелко нарезанные свежие яблоки или свежие ягоды, посыпают ксилитом по вкусу.

Тыква – 120 г, яблоки – 20, масло сливочное – 10, молоко – 60 г.

Тыква по-венгерски

Нарезают тыкву крупными кусками, бланшируют, опускают на сите в кипящую воду. Когда тыква размякнет, вынимают ее и хорошо отжимают. Поджаривают на масле ложку муки и разбавляют огуречным рассолом до густоты соуса. Тыкву подсаливают, перчат по вкусу, заливают соусом и ставят на огонь. Готовое блюдо посыпают зеленым укропом, заливают ложкой кислой сметаны.

Тыква – 150 г, мука – 3, масло сливочное – 5 г, огуречный рассол – 30 мл, перец, соль по вкусу.

Вареники с тыквой и изюмом

Замешивают тесто как для пельменей. Раскатывают его в пласт и вырезают стаканом кружочки. На середину кружочка

выкладывают фарш, защипывают края теста и придают вареникам форму полумесяца. Варят вареники в кипящей воде.

Фарш: отваривают тыкву, смешивают с промытым и разваренным изюмом и отваренным рисом. Тщательно все вымешивают и используют для приготовления вареников.

Тыквенный

У небольшой тыквы срезают верх таким образом, чтобы сверху вновь можно было приложить. Ложкой выбирают мякоть и семена. Тыкву начиняют начинкой из мелко рубленной говядины, лука, обжаренного в масле или сметане, приправляют листьями петрушки, укропа, черным перцем. Начинив полностью, прикладывают срезанный верх и прикрепляют его спичками либо специально выстроганными палочками-фиксаторами. Укладывают тыкву в большую кастрюлю, накрывают и ставят упариваться в духовке. Примерно через час блюдо готово. Открывают верх и черпаком либо большой ложкой выбирают содержимое. При подаче на стол можно посыпать зеленью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ В ПИТАНИИ

Салат из кабачков и помидоров

Кабачок и помидоры тонко нарезают, перемешивают с мелко нашинкованным луком и зеленью укропа, солят, заправляют майонезом.

Кабачки – 120 г, помидоры – 50, майонез – 30, лук репчатый – 15, укроп – 5 г.

Салат из кабачков и моркови с хреном

Кабачок, морковь натирают на крупной терке, перемешивают с хреном. Заправляют сметаной, солью, ксилитом. Подают с зеленью.

Кабачки – 120 г, морковь – 40, хрен – 20, зелень – 10, сметана – 20 г.

Кабачки по-русски

Разрезают вдоль очищенные кабачки, удаляют ложкой часть мякоти с семенами. "Лодочки" положить в кипятки на 10–15 мин. Мякоть из кабачков мелко рубят, смешивают с нарезанными вареными грибами и зеленью петрушки. Поджаривают на масле лук, смешивают с мякотью кабачков и прожаривают. Заправляют фарш

солью и черным перцем по вкусу. Заправляют их на противень, закладывают до фарша. Тушат, прибавляя до фарша. Кабачки не протушатся до мягкости, добавляю сметану, яйца, по вкусу. Кабачки – 150 г, масло растопленное – 15 г, яйцо – 1 шт.

Кабачок нарезают на кубики, обжаривают на масле с мелко нарезанной луком. Заправляют томатным соусом. Заправляют томатным соусом, обжаренным вкрутую яйцом, заливают тертым сыром и еще раз обжаривают. Кабачки – 120 г, лук – 15, масло растопленное – 120 мл.

Нарезают кружочками очищенные кабачки, обжаривают в муке и поджаривают. Заправляют сметанным соусом. Запекают в духовке.

Кабачки – 120 г, мука – 25, масло растопленное – 10 г, мука – 10 г.

Кабачковая икра

Очищенные кабачки пропускают через мясорубку, заливают сметаной, обжаривают на масле. Добавляют лук, морковь и поджаренный репчатый лук. Заправляют фарш. Кабачки – 150 г, помидоры – 50, майонез – 2 г.

Патиссоны нарезают ломтиками, обжаривают в муке, посыпают солью.

солью и черным перцем по вкусу. Заполняют фаршем кабачки, укладывают их на противень, заливают бульоном, чтобы не доходил до фарша. Тушат, прибавляя по мере выкипания бульон, пока кабачки не протушатся до мягкости. Заправляют тем же бульоном, добавляют сметану, яйца, посыпают зеленью петрушки.

Кабачки — 150 г, масло растительное — 20, грибы — 30, сметана — 30, лук репчатый — 15 г, яйцо — 1 шт., петрушка, соль, перец по вкусу.

Кабачки по-итальянски

Кабачок нарезают на кубики, протушивают в растительном масле с мелко нарезанной луковицей и половиной стакана бульона. Заправляют томатным соусом, посыпают рубленным, сваренным вкрутую яйцом, заливают жареным салом. Затем посыпают тертым сыром и еще раз запекают в духовке.

Кабачки — 120 г, лук — 15, масло растительное — 15 г, яйцо — 1/4 шт., бульон — 120 мл.

Кабачки, запеченные в духовке

Нарезают кружочками очищенные кабачки, солят, обваливают в муке и поджаривают. Затем выкладывают их на противень, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

Кабачки — 120 г, мука — 25, масло — 15 г, соль, ксилит по вкусу. Для соуса: сливочное масло — 10 г, мука — 10, прокипяченная сметана — 80 г.

Кабачковая икра

Очищенные кабачки пропускают через мясорубку, укладывают в глубокую сковороду, вливают растительное масло и тушат до размягчения кабачков. Добавляют пропущенные через мясорубку помидоры и поджаренный репчатый лук, затем все тушат 10–15 мин, помешивая и пробуя на вкус. Добавляют перед окончанием тушения соль, перец душистый, чеснок по вкусу.

Кабачок — 150 г, помидоры — 50, масло растительное — 20, лук — 50, чеснок — 2 г.

Патиссоны жареные

Патиссоны нарезают ломтиками, солят, затем жарят, предварительно обваляв в муке. Подливают сметану и тушат до готовности.

Икра из патиссонов

Патиссоны, нарезанные ломтиками, пропускают через мясорубку, укладывают в глубокую сковороду и тушат до мягкости. Добавляют мелко нарезанные помидоры, поджаренный лук, солят и все вместе тушат до готовности (10–15 мин).

Патиссоны – 150 г, растительное масло – 25, помидоры – 50, лук репчатый – 30 г, соль по вкусу, чеснок, перец душистый.

Кабачки с яйцами и зеленым горошком

Нарезают соломкой молоденькие кабачки, добавляют вкрутую сваренные яйца, нарезанные мелкой соломкой, консервированный зеленый горошек, доводят смесь до кипения в отваре зеленого горошка. Подают на стол под майонезом, посыпают зеленью петрушки и укропа.

Кабачки – 150 г, зеленый горошек – 30, зелень петрушки – 10, укроп – 5, майонез – 20 г, яйцо – 1 шт.

Кабачки фаршированные

Очищенные кабачки нарезают кружочками толщиной 5–6 см. Сердцевину удаляют, но таким образом, чтобы в каждом кружочке осталось донышко. Кабачки проваривают в подсоленной воде до полуготовности и вынимают осторожно на дуршлаг или сито. После того как вода стечет, начиняют кабачок фаршем.

Для фарша можно взять:

- 1) протертый творог, заправленный сырыми яйцами;
- 2) нарезанная мелкими кубиками морковь, лук, поджаренные на масле до готовности. К ним добавляются отваренный рис и круто сваренные порезанные яйца. Соль и перец по вкусу;
- 3) отваренные грибы, нарезанные и прожаренные с луком, смешанные с вареными измельченными яйцами, зеленью;
- 4) мясной фарш, перемешанный с рисом, морковью, луком, мелко нарезанным болгарским перцем;
- 5) нарезанные мелкими рыба с морковью, луком и рисом.

Начиненные кабачки тушат в духовке или в глубокой сковороде, поливают сметанным соусом или бульоном. На порцию дается 1–2 ломтика фаршированного кабачка. Перед подачей к столу посыпают мелко нарезанными укропом и петрушкой и растертым чесноком.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАКЛАЖАНОВ В ПИТАНИИ

Салат из баклажанов

Баклажаны моют, пекут в духовке, присматривая, чтобы не сгорели. Охлаждают, снимают кожицу, мякоть мелко нарезают. Добавляют нарезанный лук репчатый, заправляют растительным маслом и солью по вкусу, можно добавить лимонную кислоту, перец, ксилит для придания необходимого вкуса. Выкладывают в салатник, украшают вареным яйцом, зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны — 200 г, лук репчатый — 20, зелень — 10, ксилит — 3, растительное масло — 15 г, соль, лимонная кислота по вкусу.

Салат из баклажанов с помидорами

Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, посыпают солью, дают постоять 15–20 мин, промывают водой, чтобы отошла соль, слегка отжимают. Подготовленные баклажаны обжаривают вместе с репчатым луком на подсолнечном масле, кладут в салатницу, добавляют нарезанные кружочками помидоры, нарезанный болгарский перец, посыпают все солью, черным перцем, поливают раствором лимонной кислоты (по вкусу) и перемешивают. Посыпают сверху зеленью петрушки.

Баклажаны — 120 г, помидоры — 50, масло подсолнечное — 20, петрушка — 5, перец болгарский — 10 г, перец черный душистый, лимонная кислота, соль по вкусу.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

Баклажаны очищают от кожицы, нарезают кубиками, тушат на сковороде с растительным маслом. После протушивания смешивают с нарезанным репчатым луком и зеленым горошком. Посыпают натертым круто сваренным яйцом и зеленью. Соль, лимонная кислота или сок, майонез или сметана по вкусу.

Баклажаны — 120 г, лук репчатый — 20, горошек зеленый консервированный — 15, масло растительное — 15, сметана (майонез) — 15–20 г, яйцо — 1/2 шт., соль, перец, лимонная кислота по вкусу.

Тушеные баклажаны

Одинаковое количество помидоров и баклажанов нарезают, обжаривают на растительном масле, заливают сметаной, тушат до готовности, добавив немного бульона, чеснока, перца и соли.

Баклажаны — 120 г, помидоры — 120, растительное масло — 40, сметана — 30 г, зелень, соль, перец по вкусу. Объем двух порций.

Икра баклажанная

Баклажаны пекут в духовке на железном листе или на сковороде с крышкой. Очищают от кожицы, удаляют плодоножку и горячими укладывают в банки таким образом, чтобы баклажанная мякоть на полтора сантиметра не доходила до верха банки. Кладут в нее половину чайной ложки соли заливают 30 мл 9%-ного уксуса. Закрывают крышкой, стерилизуют банки на водяной бане. Полулитровые банки стерилизуют 60–70, литровые — 70–75 мин.

После стерилизации банки сразу же закупоривают и охлаждают в перевернутом положении, накрыв одеялом.

Икра из свеклы и баклажанов

Запекают баклажаны в духовке, очищают от кожицы, нарезают. Сырую свеклу натирают на терке, смешивают с подготовленными баклажанами. Добавляют рубленые отваренные вкрутую яйца, чеснок, соль, лимонную кислоту, растительное масло и все тщательно перемешивают. Выкладывают в блюдо, посыпают рубленой зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны — 120 г, свекла — 60, зелень петрушки — 5, укроп — 5, чеснок — 2, растительное масло — 15 г, перец по вкусу, яйцо 1/2 шт.

Баклажаны печеные с творогом

Запекают баклажаны в духовке, очищают от кожицы, нарезают, смешивают с протертым через сито творогом, репчатым луком, спассерованным на растительном масле. Заправляют солью, перцем и зеленью по вкусу.

Баклажаны — 120 г, творог — 40, растительное масло — 15–20, зелень — 10 г, яйцо — 1/2 шт., соль, перец по вкусу.

Баклажаны с орехами грецкими

Баклажаны запекают в духовке, очищают и измельчают. Смешивают с толчеными грецкими орехами, луком, толченым чесноком, добавляют соль, перец душистый молотый, заправляют растительным маслом и укропом, украшают веточкой зелени.

Баклажаны — 120 г, орехи грецкие — 15, чеснок — 1, растительное масло — 15, укроп — 5 г, специи и соль по вкусу.

Баклажаны запекают с нарезанным растительным маслом, укропной зеленью.
Баклажаны — 120 г, — 15, лук — 15, зеле-

Баклажаны среднего размера варят на сливочном масле с нарезанной морковью, сладкого болгарского перца, картофеля, варят до готовности, добавляют манную крупу.

Баклажаны — 60 г, морковь — 15–20, перец по вкусу.

Баклажаны запекают с луком. Мелко рубят баклажаны, лук. Кефир наполовину разводят водой, овощную смесь заливают сметаной и перцем.
Баклажаны — 100 г, сметана — 100 г, яйцо — 1/2 шт.

Баклажаны нарезают, заливают в муке и обжаривают. Укладывают обжаренные баклажаны в блюдо, посыпают обжаренными баклажанами, поливают майонезом.
Баклажаны — 120 г, лук — 15–20, майонез — 20, зелень по вкусу.

Баклажаны и красный сладкий перец

Баклажаны запекают в духовке, очищают, нарезают, смешивают с нарезанным мелкой соломкой сладким перцем, луком, растительным маслом. Соль, перец по вкусу. Подают, посыпав укропной зеленью.

Баклажаны — 120 г, перец сладкий красный — 40, масло растительное — 15, лук — 15, зелень укропа — 5 г.

Суп баклажанно-овощной

Баклажаны средней величины нарезают ломтиками и обжаривают на сливочном масле, обваляв в муке. Обжаривают мелко нарезанную морковь, корень пастернака, лук репчатый, стручок сладкого болгарского перца. В кипяток опускают нарезанный картофель, варят до полуготовности, затем добавляют обжаренные овощи, ложку манной крупы, все варят на малом огне до готовности.

Баклажаны — 60 г, морковь — 15, корень пастернака — 10, лук репчатый — 15–20, перец болгарский — 10, картофель — 40 г, соль и специи по вкусу.

Суп баклажанно-кефирный холодный

Баклажаны запекают в духовке, нарезают мелкими кусочками. Мелко рубят круто сваренные яйца и свежие огурцы, зеленый лук. Кефир наполовину смешивают с холодной кипяченой водой, овощную смесь помещают в эту молочную основу, заправляют сметаной и перцем по вкусу.

Баклажаны — 100 г, огурцы — 20, лук зеленый — 10, кефир — 100, вода — 100 г, яйцо — 1/2 шт.

Баклажаны жареные с луком и морковью

Баклажаны нарезают кружочками, посыпают солью, обваливают в муке и обжаривают с двух сторон на растительном масле. Укладывают обжаренные баклажаны на блюдо слоем, пересыпают обжаренными морковью и луком, затем снова кладут слой обжаренных баклажанов. Посыпают все толченым чесноком, поливают майонезом, посыпают укропом.

Баклажаны — 120 г, лук — 20, морковь — 30, растительное масло — 15–20, майонез — 20, зелень укропа — 5–7 г, чеснок — 1 зубок, соль по вкусу.

Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны промывают, разрезают вдоль, удаляют сердцевину с зернами. Готовят фарш, а половинки баклажанов слегка протушивают на глубокой сковороде до полуготовности. Осторожно вынимают половинки баклажанов и фаршируют овощной смесью. Укладывают в кастрюлю, заливают овощным отваром или мясным бульоном, тушат до готовности. Перед подачей на стол посыпают зеленью. Для Фарша смешивают поджаренные лук, морковь, помидоры, серединку мякоти баклажана, зелень петрушки и сельдерея.

Баклажаны — 200 г, морковь — 10, лук — 7, помидоры — 15, зелень петрушки — 5, сельдерея — 5, укроп — 3, растительное масло — 20 г, соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЦА В ПИТАНИИ

Салат из сладкого перца

Перец пекут в духовке и после снятия корочки укладывают в кастрюлю, солят, охлаждают. Обмакивают в соус и выкладывают на блюдо.

Перец — 120 г, растительное масло — 15 г, лимонная кислота (уксус), чеснок по вкусу. Соус: растительное масло, соль, уксус либо лимонная кислота, чеснок, вода.

Салат из сладкого перца и соленого огурца

Перец моют, удаляют семена и нарезают тонкой соломкой. Соленый огурец натирают на крупной терке или нарезают кубиками, смешивают, заправляют по вкусу солью, ксилитом, растительным маслом. Подают, посыпав укропной зеленью и натертым круто сваренным яйцом.

Перец — 100 г, огурец соленый — 40, лук репчатый — 20, растительное масло — 20, ксилит — 5 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

Салат из сладкого перца с помидорами

Нарезают мелкой соломкой перец и небольшими кружочками помидоры, солят, перемешивают, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, зелень, заправляют растительным маслом или сметаной, посыпают зеленью.

Перец — 80 г, помидоры — 40, сметана — 20 (растительное масло — 15), зелень — 5 г.

Нарезают мелкой соломкой кубиками, кружочками, перемешивают, заправляют растительным маслом.
Перец — 80 г, огурец — 40 г, помидоры — 40 г, лук — 20 г, зелень — 5 г, сметана — 20 г.

Перец пекут, очищают от корочки, перемешивают, добавляют лимонную кислоту, смесь сметаны и ореховую пасту.
Перец — 120 г, сметана — 20 г, ореховая паста — 10 г, лимонная кислота — 5 г, соль, перец душистый по вкусу.

Салат

Нарезают мелкой соломкой мелко нарезанным листочком петрушки, заправляют сметаной. Подают к столу.
Перец — 120 г, салат — 10 г, сметана — 20 г.

Салат

Перец нарезают соломкой, добавляют молодые листья кресс-салата, заправляют по вкусу, посыпают зеленью. Подают к столу, посыпав зеленью.
Перец — 120 г, листья кресс-салата — 10 г, растительное масло — 15 г, укроп — 5 г.

Салат из красного перца

Нарезают мелкой соломкой красным перцем, добавляют молодые листья щавеля, грецкого ореха, заправляют по вкусу, посыпают зеленью. Подают на стол с укропной зеленью.
Перец сладкий — 120 г, щавель — 40 г, грецкий орех — 10 г, растительное масло — 15 г, укроп — 5 г.

В кипящий слабый мясной бульон добавляют мелко нарезанный красный перец, заправляют по вкусу, посыпают зеленью. Подают к столу.
Перец — 80 г, бульон — 1 л, зелень — 5 г, соль по вкусу.

Салат из сладкого перца и свежих огурцов

Нарезают мелкой соломкой сладкий перец, а огурцы – мелкими кубиками, кружочками – репчатый лук. Солят по вкусу, перемешивают, заправляют сметаной.

Перец – 80 г, огурец – 60, лук – 15, сметана – 20 г.

Салат из перца, чеснока и орехов

Перец пекут, очищают от кожицы. Толкут чеснок с солью и орехами, перемешивают, добавив сметану, смешанную с душистым перцем, лимонной кислотой. Выкладывают перец на блюдо, поливают смесью сметаны и орехов с приправами, посыпают зеленью укропа.

Перец – 120 г, сметана – 20, орехи грецкие – 15 г, лимонная кислота, соль, перец душистый или черный по вкусу.

Салат из сладкого перца и листового салата

Нарезают мелкой соломкой сладкий перец, смешивают с мелко нарезанным листовым салатом, солят по вкусу. Заправляют сметаной. Подают к столу, посыпав укропной зеленью.

Перец – 120 г, салат – 40, сметана – 20, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Салат из красного сладкого перца с крапивой

Перец нарезают соломкой, смешивают с мелко нарезанными молодыми листьями крапивы, предварительно обдав кипятком. Солят по вкусу, заправляют растительным маслом или сметаной. Подают к столу, посыпав укропной зеленью.

Перец – 120 г, листья крапивы – 30, сметана – 20 (растительное масло – 15), укроп – 5 г, соль по вкусу.

Салат из красного перца со щавелем и орехами грецкими

Нарезают мелкой соломкой перец и смешивают с мелко нарезанными листьями щавеля, посыпают измельченными ядрами ореха грецкого. Заправляют сметаной или растительным маслом. Подают на стол с укропной зеленью.

Перец сладкий – 120 г, щавель – 40, орехи грецкие – 15, сметана – 20 (растительное масло – 15), укроп – 5 г, соль по вкусу.

Суп из сладкого красного перца и лука

В кипящий слабый мясной бульон опускают нарезанные соломкой красный сладкий перец и лук репчатый. Кипятят до го-

товности овощей. Охлаждают. Подают со сметаной и нарезанными кусочками отварной говядины, посыпают укропом.

Сладкий перец – 100 г, лук – 30, сметана – 20, укроп – 5, мясо – 20 г, соль по вкусу.

Суп из красного сладкого перца с кефира

Нарезают сладкий перец мелкой соломкой, а лук и огурец – мелкими кубиками. Смешивают с кефиром, посыпают укропной зеленью. Соль, сметана, специи по вкусу.

Перец сладкий – 100 г, лук репчатый или зеленый – 15, огурец свежий – 20, укроп – 5 г, кефир – 250 мл, сметана по вкусу.

Сладкий перец, фаршированный овощами

Отбирают мясистый свежий перец, очищают от семян, бланшируют 2–3 мин в кипящей воде. Подготавливают овощной фарш, начиняют перец, поливают сметаной или растительным маслом, выдерживают полчаса и подают к столу.

Фарш: мелко нарезают лук, помидоры, огурцы, морковь, смешивают и поливают сметаной или растительным маслом, заправляют по вкусу солью, душистым перцем, лимонной кислотой или лимонным соком.

Перец – 100 г, помидоры – 50, огурцы – 40, лук – 20, морковь – 20, сметана – 30 г, соль, перец душистый, лимонная кислота по вкусу.

Перец, фаршированный свежей кабачковой икрой

Промывают сладкий перец, срезают плодоножки, вынимают зерна, кипятят до размягчения в подсоленной воде. Начиняют перец свежеприготовленной кабачковой икрой (см. выше), смешанной с мелкими ломтиками ветчины. Перец запекают в духовке, сбрызнув маслом. Подают со сметаной.

Перец – 80 г, икра кабачковая – 60, ветчина – 40, сметана – 20, масло растительное – 5 г, соль.

Перец фаршированный

Промывают сладкий перец, срезают плодоножки, вынимают семена, кипятят в подсоленной воде до размягчения. Начиняют перец мясным фаршем, смешанным с луком и морковью, заправляют по вкусу специями. Укладывают перец в гусятницу, поливают бульоном и сметаной, посыпают зеленью, тушат до готовности.

Перец – 100 г
масло растительное
по вкусу

Мелко нарезать
стинки нарезанным
золотистого цвета
перец. Взбивают яйца
и грибы. Посыпать
Перец сладкий –
сливочное – 20, у

Сладкий перец с
ют в растительном м
мают кожу и укла

Готовят томатну
тану, соль, специи. За
Подают охлажденным

Перец – 120 г, томат
– 20, укроп – 5, чеснок

Очищают перец от
рез мясорубку, а также
Заправляют смесь солью
вают кружочками из р
нью.

Перец – 100 г, помидор
тый – 20, укроп – 5 г

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Молодые листья сал
мелко нарезают. Солят,
Заправляют сметаной. И
Салат листовой – 60 г

Перец — 100 г, рис — 20, мясо — 50, морковь — 10, лук репчатый — 15, масло растительное — 15, сметана — 20, зелень — 5 г, соль и пряности по вкусу.

Омлет со сладким перцем и грибами

Мелко нарезанный соломкой сладкий перец, небольшие пластинки нарезанных шампиньонов и репчатый лук обжаривают до золотистого цвета. Добавляют по вкусу соль, черный молотый перец. Взбивают яйца с молоком и вливают в поджаренные овощи и грибы. Посыпают омлет зеленью.

Перец сладкий — 60 г, шампиньоны — 30, лук репчатый — 20, масло сливочное — 20, укроп — 5 г; яйцо — 2 шт.

Перец сладкий в томатной заливке

Сладкий перец очищают от плодоножек и семян, обжаривают в растительном масле до отделения кожицы. Вынимают, снимают кожицу и укладывают слоем на блюдо.

Готовят томатную заливку: кипятят томат, добавляют сметану, соль, специи. Заливают перец заливкой и дают охладиться. Подают охлажденным, посыпав чесноком и укропом.

Перец — 120 г, томатный сок — 50, растительное масло — 20, сметана — 20, укроп — 5, чеснок — 3 г, соль, перец по вкусу.

Пюре из сладкого перца свежее

Очищают перец от плодоножек и семян, пропускают его через мясорубку, а также очищенные от кожицы спелые помидоры. Заправляют смесь солью, перцем и растительным маслом. Покрывают кружочками из репчатого лука, посыпают укропной зеленью.

Перец — 100 г, помидоры — 60, растительное масло — 15, лук репчатый — 20, укроп — 5 г, соль, пряности по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САЛАТА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ

Салат листовой со сметаной

Молодые листья салата тщательно моют проточной водой, мелко нарезают. Солят, слегка разминая деревянным пестиком. Заправляют сметаной. Используют сразу же.

Салат листовой — 60 г, сметана — 15 г, соль по вкусу.

Салат листовой с редисом

Нарезают салат мелкой соломкой, редис – кружочками, вареные вкрутую яйца измельчают. Все смешивают, заправляют солью, растительным маслом. Посыпают рублеными листочками мяты лимонной.

Салат посевной – 75 г, редис – 30, растительное масло – 15, мята – 2 г, яйцо – 1 шт.

Салат листовой с огурцами и луком

Салат листовой нарезают соломкой и разминают деревянным пестиком, предварительно посолив. Смешивают с мелко нарезанным свежим огурцом и зеленым луком. Заправляют растительным маслом или сметаной, соль по вкусу.

Салат листовой – 60 г, лук зеленый – 30, огурцы свежие – 40, растительное масло – 15 (сметана – 20 г).

Салат листовой с орехами

Нарезают салат тонкими кусочками, смешивают в салатнице с нарубленными ядрами грецких орехов, заправляют майонезом, солью и специями по вкусу.

Салат – 60 г, орехи грецкие – 15, майонез – 15 г.

Салат с морковью и помидорами

Мелко нарезают листья салата, разминают их пестиком с солью. Смешивают с морковью, натертой на мелкой терке и помидорами, нарезанными тонкими ломтиками. Заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Салат листовой – 60 г, морковь – 30, помидоры – 40, сметана – 20 г.

Кочанный салат с морковью

Нарезают тонкой соломкой салат, лук репчатый и морковь. Добавляют лимонный сок, оставляют на 20 мин, заправляют сметаной, посыпают зеленью.

Салат кочанный – 70 г, морковь – 30, сметана – 20, зелень укропа – 7 г.

Салат кочанный с репой и огурцами

Нарезают салат, огурцы и репу мелкой соломкой, солят, заправляют сметаной, смешанной с майонезом. Посыпают зеленью укропа.

Салат кочанный — 60 г, репа — 40, огурцы — 40, сметана — 15, майонез — 10 г.

Суп из салата и крапивы

В кипящий слабый мясной бульон закладывают картофель, морковь, лук и варят до полуготовности. Кладут нарезанные листья салата и крапивы, заправляют томатом, кипятят 5–7 мин. Подают охлажденным со сметаной и кусочками отварной говядины.

Листья салата — 40 г, листья крапивы — 30, картофель — 30, морковь — 20, лук — 20, мясо — 40, сметана — 20 г, томатный сок — 50 мл, соль и специи по вкусу.

Пюре из листьев салата

Листья салата тщательно промывают, отваривают 5 мин, вынимают из воды и раскладывают на тарелке, поливая масляно-сухарным соусом. Посыпают зеленью укропа и измельченным яйцом, тщательно растирают до получения однородной массы-пюре.

Листовой салат — 60 г, масло сливочное — 15, зелень укропа — 5 г, яйцо — 1 шт.

ПРИМЕНЕНИЕ КРЕСС-САЛАТА В ПИТАНИИ

Сушеный кресс-салат

Свежую зелень салата срезают, моют в проточной воде, сушат в духовке. Хранят в стеклянной посуде с герметической крышкой. Используют как приправу к первым блюдам, соусам в зимнее время.

Зелень кресс-салата с луком

Мелко нарезают промытую зелень кресс-салата, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком. Заправляют солью и растительным маслом по вкусу. Используют как салатную добавку к гарниру, мясным и рыбным блюдам.

Зелень кресс-салата — 60 г, зеленый лук — 40, растительное масло — 15 г.

Жареные листья салата

Листья салата срезают розеткой, тщательно промывают в проточной воде, поджаривают на сливочном масле до подрумянивания. Подают с укропной зеленью и томатным соком.

Салатные листья – 70 г, укроп – 10, сливочное масло – 20 г, томатный сок – 100 мл, соль по вкусу.

Омлет с салатом и помидорами

Нарезают листья мелкой соломкой, помидоры – ломтиками, лук репчатый – мелкими кубиками. Яйца взбивают с молоком и небольшим количеством муки. Слегка поджаривают смесь салата и помидоров на сливочном масле, добавляют лук, заливают яичной смесью. Готовят под крышкой. Соль по вкусу.

Салат – 40 г, помидоры – 30, лук – 15, сливочное масло – 20, зелень укропа – 5, мука – 5 г, яйцо – 2 шт., молоко – 50 мл.

Кресс-салат с листьями одуванчика

Зелень кресс-салата промывают в проточной воде, мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика. Заправляют солью, добавляют нарезанный зеленый лук и укроп, заправляют растительным маслом.

Кресс-салат – 60 г, листья одуванчика – 40, лук зеленый – 20, укроп – 5, масло растительное – 15–20 г.

Капуста тушеная с кресс-салатом

Готовят мясную поджарку, добавляют мелко нарезанные морковь и лук, пассируют. Соединяют мясо и овощи с капустой (свежей или квашенной), заправляют жиром, вливают небольшое количество воды и томатного сока, тушат на медленном огне. При достижении полуготовности заправляют сухим или свежим кресс-салатом и дотушивают. Соль и специи по вкусу.

Капуста – 200 г, кресс-салат свежий – 20 (сухой – 5), морковь – 20, лук репчатый – 15, томатный сок – 50, жир растительный – 20 г.

Суп вегетарианский с кресс-салатом

В кипящую воду последовательно опускают картофель, морковь, лук репчатый, варят до полуготовности. Добавляют разделенную на соцветия цветную капусту, нарезанные помидоры, нашинкованный кресс-салат.

Варят до готовности. Заправляют растительным (оливковым) маслом и солью по вкусу.

Кресс-салат – 15 г, лук – 15, морковь – 20, картофель – 40, капуста цветная – 30, помидоры – 20, масло растительное – 15–20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТЛУФА В ПИТАНИИ

Салат из листьев витлуфа и одуванчика

Листья цикория и одуванчика промывают, мелко нарезают, перемешивают с мелко нарезанным луком. Заправляют лимонным соком, сметаной или майонезом. Подают к столу, посыпав мелко нарубленным круто сваренным яйцом.

Листья цикория — 100 г, листья одуванчика — 50, лук зеленый — 30, сметана (майонез) — 20 г, соль, лимонный сок по вкусу.

Салат из листьев витлуфа и моркови

Мелко нарезают листья витлуфа, смешивают с мелко натертой морковью. Заправляют майонезом либо растительным маслом.

Листья витлуфа — 100 г, морковь — 60, майонез (растительное масло) — 15 г, соль по вкусу.

Салат из листьев витлуфа, огурцов и помидоров

Мелко нарезают листья витлуфа, добавляют нарезанные мелкими кубиками огурцы, помидоры, все смешивают, заправляют сметаной, лимонным соком. Соль по вкусу.

Листья витлуфа — 100 г, огурцы — 30, помидоры — 30, сметана — 20 г, лимонный сок.

Витлуф, тушеный с морковью и луком

Листья витлуфа моют и укладывают на сковороду с небольшим количеством сливочного масла и воды, тушат на малом огне. На другой сковороде поджаривают на растительном масле натертую морковь и мелко нарезанный репчатый лук. Перед готовностью смешивают с тушеным витлуфом, протушивают еще 5–7 мин. Посыпают зеленью. Соль по вкусу. Подают к столу в теплом или охлажденном виде к мясным или рыбным блюдам в качестве гарнира или самостоятельно.

Витлуф — 100 г, морковь — 100, лук — 60, масло сливочное — 5, масло растительное — 30, томат-паста — 10, укроп — 5 г.

Пюре из витлуфа и одуванчика

Листья витлуфа и одуванчика моют, укладывают на сковороду с небольшим количеством сливочного масла. Листья протушивают отдельно, когда они достигнут мягкости, смешивают, проти-

рают через ситечко. Полученное пюре смешивают с мелко нарезанным укропом, заправляют лимонным соком, солят по вкусу.

Витлуф — 100 г, листья одуванчика — 80, укроп — 10, сливочное масло — 20 г, лимонный сок — 5 мл.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПАРЖИ В ПИТАНИИ

Салат из спаржи с капустой

Отваривают спаржу, нарезают соломкой. Добавляют нашинкованную капусту белокочанную, рубленый репчатый лук, заправляют лимонным соком, растительным маслом, солят по вкусу.

Спаржа — 100 г, капуста белокочанная — 100, лук — 20, растительное масло — 20, лимонный сок — 5, зелень петрушки и укропа — 10 г, соль по вкусу.

Салат из спаржи с яйцом и зеленым горошком

Отваривают спаржу, смешивают с нарезанным луком и зеленым горошком. Заправляют по вкусу солью, посыпают нарубленными круто сваренными яйцами и поливают майонезом.

Спаржа — 100 г, зеленый горошек — 30, лук репчатый — 15, майонез — 20 г, яйцо — 1 шт.

Салат из спаржи с рисом и сыром

Спаржу отваривают, нарезают мелкой соломкой, смешивают с отваренным рисом и натертым на крупной терке сыром. Заправляют майонезом, посыпают сверху зеленью укропа и украшают веточкой петрушки.

Спаржа — 100 г, рис — 20, сыр — 20, укроп — 5, петрушка — 3 г, соль по вкусу.

Спаржа отварная

Спаржу отваривают в подсоленной воде, приправляют маслом и чесноком.

Спаржа — 10 г, масло — 10, чеснок — 2 г, соль по вкусу.

Спаржа с сухарным соусом

Очищенные, связанные в пучки побеги спаржи варят в подсоленной воде. После готовности вынимают и укладывают головки внутрь. Поливают сухарным соусом, посыпают зеленью петрушки, укропа и подают к столу.

Соус готовят из растопленного сливочного масла, поджаренных сухарей с добавлением лимонной кислоты или сока лимона и соли.

Спаржа — 150 г, масло сливочное — 20, сухари — 20, петрушка — 5, лимонная кислота — 0,5 г, соль.

Суп-пюре из спаржи

Отрезают головки спаржи, отваривают. Остальную часть очищают от кожицы, нарезают небольшими кусочками и тушат в собственном соку до мягкости.

Муку прогревают со сливочным маслом в течение 5–6 мин, вливают немного горячей воды, хорошо размешивают и выливают этот соус в кастрюлю, где тушилась спаржа. Туда же протирают отваренную спаржу. Добавляют воду, заправляют сливками, кипятят 1 мин.

Спаржа — 200 г, мука — 5–7, сливочное масло — 20, зелень — 5, сливки — 100 г, соль по вкусу.

Запеканка из спаржи и риса

Спаржу нарезают кусочками, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито. В отваре от спаржи варят до готовности рис. На смазанную маслом форму выкладывают послойно спаржу и рис, повторяя слои несколько раз, затем посыпают натертым сыром, зеленью, поливают растопленным сливочным маслом. Запекают в духовом шкафу 10–12 мин.

Спаржа — 200 г, рис — 20, масло сливочное — 20, зелень — 5 г, соль по вкусу.

Суп овощной со спаржей

Нарезают и пассируют в сливочном масле лук-порей, морковь, белые коренья. Добавляют нашинкованную спаржу и разобранную на кочерыжки цветную капусту, соединяют с овощным отваром и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут в суп нашинкованные салат, щавель, укроп, петрушку.

Вода или слабый бульон — 300 мл, спаржа — 50 г, лук-порей — 12, морковь — 20, белые коренья — 10, цветная капуста — 50, салат — 10, щавель — 10, зелень укропа и петрушки — 10, сливочное масло — 10 г, соль по вкусу.

Салат из спаржи и цветной капусты

Очищенные и связанные в пучки побеги спаржи и цветную капусту, разделанную на соцветия, варят в подсоленной воде.

После готовности вынимают и укладывают в салатницу. Подают к столу со сливками, посыпав рубленой зеленью.

Спаржа — 100 г, капуста цветная — 60, зелень укропа и петрушки — 10, сливки — 100 г, соль по вкусу.

Салат "Весенний" со спаржей

Очищают побеги спаржи от кожицы, нарезают кусочками одинаковой длины, связывают в пучки и осторожно тушат. После тушения нарезают более короткими отрезками, смешивают с зеленым консервированным горошком, нарезанной кубиками морковью, отваренной цветной капустой. Хорошо перемешивают, заправляют майонезом. Подают к столу, посыпав укропной зеленью и тмином.

Спаржа — 150 г, морковь — 20, зеленый горошек — 50, цветная капуста — 30, укроп — 5, тмин — 2, майонез — 20 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТИШОКА В ПИТАНИИ

Салат из артишока и помидоров

Срезают стебель артишока у основания, удаляют сердцевину, заливают горячей подсоленной водой, отваривают, добавив небольшое количество лимонной кислоты для сохранения цвета. Отваренный артишок охлаждают, нарезают мелкими кусочками, перемешивают с нарезанными помидорами, посыпают зеленью. Заправляют сметаной, майонезом либо растительным маслом и подают к столу.

Артишок — 100 г, помидоры — 60, сметана — 20 г, соль.

Артишок в яично-масляном соусе

Обрезают верхние острые концы чешуй и стебель с частью донца артишока, места среза смачивают лимонной кислотой. Ложкой удаляют из сердцевины волокна. Соцветия промывают и каждое перевязывают ниткой. Опускают артишок в подкисленную лимонной кислотой и подсоленную воду, варят до тех пор, пока донышко не станет мягким. Готовый артишок вынимают шумовкой и дают воде стечь.

Подготовка соуса: по принципу водяной бани нагревают кастрюлю с сырыми яичными желтками и холодной водой (на 1 желток 1 столовая ложка воды) до легкого загустения. Вынима-

ют кастрюлю из кипятка, добавляют небольшими порциями сливочное масло, соль, лимонную кислоту по вкусу.

Перед подачей к столу у артишока удаляют нитки, кладут доньшками вниз, украшают зеленью петрушки. Соус ставят в отдельной посуде.

Артишок — 4 шт., желтки — 2 шт., масло сливочное — 15 г, лимонная кислота, соль, зелень петрушки по вкусу.

Артишок, фаршированный шампиньонами

Отрезают верхние острые концы чешуй и стебель с частью донца артишока, место среза смачивают лимонной кислотой. Удаляют из сердцевины волокна. Соцветия промывают и каждое перевязывают ниткой. Опускают артишок в подкисленную воду (лимонной кислотой), солят, варят до тех пор, пока доньшко не станет мягким. Удаляют нитки и фаршируют артишок отваренными и обжаренными на сливочном масле с луком шампиньонами. Подают к столу со сметанным соусом или под майонезом с зеленью.

Артишок — 4 шт., шампиньоны — 50 г, лук — 20, сметана — 30 г, зелень, соль по вкусу, лимонная кислота.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОРТУЛАКА ОГОРОДНОГО В ПИТАНИИ

Сухая приправа из портулака огородного

Побеги и листья портулака огородного сушат и измельчают в порошок. Хранят в бумажных пакетах или стеклянных банках. Употребляют как зеленую приправу к первым и вторым блюдам, соусам, подливам.

Салат из портулака огородного

Молодые побеги с листьями мелко нарезают, смешивают с зеленым луком и петрушкой. Заправляют майонезом или сметаной. Посыпают вареным яйцом и зеленью укропа. Солят по вкусу.

Портулак — 120 г, лук зеленый — 50, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 (майонез — 15 г), яйцо — 1 шт.

Салат "Летний" с портулаком

Мелко нарезают свежие огурцы, помидоры, лук репчатый и смешивают с нарубленной зеленью портулака огородного. Зап-

правляют сметаной, посыпают укропной зеленью и нарезанным круто сваренным яйцом.

Портулак — 100 г, помидоры — 50, огурцы — 30, лук репчатый — 15, укроп — 7, сметана — 30 г, соль по вкусу, яйцо — 1 шт.

Портулак отварной

Молодые побеги портулака варят 10–15 мин, откидывают на дуршлаг. Дают воде стечь, нарезают и заправляют майонезом или растительным маслом, добавив небольшое количество мелко нарезанного лука.

Портулак — 120 г, лук репчатый — 10, майонез — 20 г, соль по вкусу.

Портулак маринованный

Промывают в проточной воде стебли и листья портулака, укладывают в банки. Добавляют нашинкованную морковь, корни хрена, петрушки, чеснок. Заливают кипящим маринадом, закрывают герметизирующими пластмассовыми крышками. Хранят в холодном месте.

Для маринада: на 1 л воды — 320 г соли, 20 сахара, 25 уксуса (9%-ного столового), 2 сушеного укропа, 1 г листьев смородины черной, несколько горошин черного душистого перца, 5 г чеснока.

Суп с портулаком

В кипящий слабый куриный бульон кладут нарезанную морковь, картофель, коренья петрушки, нарезанный репчатый лук. Доводят до готовности, заправляют сушеным или маринованным портулаком. Перед окончанием варки засыпают манную крупу. Подают со сливками, посыпав укропной зеленью.

Портулак — 60 г, морковь — 20, картофель — 40, корень петрушки — 10, лук репчатый — 20, крупа манная — 10, сливки — 50 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ В ПИТАНИИ

Салат из огуречной травы с морковью и майонезом

Листья огуречной травы моют в проточной воде и мелко нарезают. Смешивают с морковью, натертой на мелкой терке, заправляют майонезом, посыпают измельченным грецким орехом.

Огуречная трава — 60 г, морковь — 40, майонез — 15–20 г, орех грецкий — 4 шт., соль по вкусу.

Салат из огуречной травы, листьев одуванчика и подорожника

Мелко нарезают вымытые в проточной воде листья огуречной травы, одуванчика и подорожника большого. Заправляют растительным маслом и солью по вкусу.

Листья огуречной травы – 60 г, одуванчика – 40, подорожника – 30 г.

Салат из огуречной травы

Листья, собранные до цветения, моют, мелко нарезают, перемешивают с зеленью укропа, петрушки, зеленым луком, солят и заправляют сметаной.

Листья огуречной травы – 100 г, зелень укропа и петрушки – 10, зеленый лук – 15, сметана – 20 г.

Салат из огуречной травы и сладкого перца

Огуречную траву моют, нарезают, смешивают с измельченным сладким перцем, солят, заправляют растительным маслом.

Листья огуречной травы – 60 г, сладкий перец – 20, сметана (растительное масло) – 20 г.

Суп из огуречной травы

В бульон кладут картофель, зеленый горошек, морковь, крапиву, щавель, зеленый лук и варят почти до готовности. Добавляют мелко нарезанные молодые листья огуречной травы, солят, кипятят 5 мин. Подают со сметаной и укропной зеленью.

Листья огуречной травы – 60 г, картофель – 40, зеленый горошек – 20, морковь – 20, крапива – 10, щавель – 10, лук зеленый – 15, укроп – 5, сметана – 20 г.

Приправа из сушеных листьев огуречной травы

Огуречную траву моют, дают воде стечь, сушат в духовке или в тени. Хранят в бумажных мешочках или стеклянной посуде с крышкой. Используется как приправа в супы, окрошки, соусы.

Соленая огуречная трава

Листья огуречной травы плотно укладывают в деревянную или стеклянную посуду и каждый слой посыпают солью. Следят, чтобы листья полностью покрывались соком. Используют в зимнее время для супов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШПИНАТА В ПИТАНИИ

Салат из шпината

Листья шпината смешивают с измельченным зеленым луком, солят, заправляют сметаной. Выкладывают в салатницу, украшают кружочками помидоров и огурцов, зеленью петрушки.

Шпинат — 100 г, лук зеленый — 10, помидоры — 15, огурцы — 15, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из шпината и капусты

Промытые листья шпината и капусту нарезают соломкой, разминают деревянным пестиком, выдерживают 15–20 мин до появления сока. Растирают желток яйца с соком, добавляют мелко нарезанные белки вареного яйца, добавив растительное масло, взбивают. Полученным соком поливают смесь нарезанных овощей.

Шпинат — 100 г, капуста белокочанная — 100, яйцо — 1 шт., растительное масло — 20 г, лимонный сок, горчица, перец по вкусу.

Салат из шпината и щавеля с яблоком

Промывают листья шпината и щавеля в проточной воде, мелко насекают их, слегка разминают деревянным пестиком. Яблоко нарезают тонкими ломтиками, предварительно сняв кожицу. Смешивают, заправляют сметаной, посыпают укропом.

Шпинат — 100 г, щавель — 50, яблоко — 40, сметана — 20, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Щи зеленые из шпината и щавеля

В мясной бульон кладут мелко нарезанную морковь, корнеплод петрушки, картофель; лук, доводят до полуготовности, заправляют протертыми шпинатом и щавелем. После окончания варки добавляют укроп, солят по вкусу. Подают со сметаной.

Бульон — 300 мл, шпинат — 40 г, лук — 20, картофель — 40, морковь — 20, укроп — 5, сметана — 20 г.

Омлет со шпинатом

В чугунную сковороду кладут масло, нагревают, выливают массу для омлета и обжаривают с двух сторон до подрумянивания. На середину омлета кладут листья тушеного шпината, края омлета загибают к центру, поливают маслом и прогревают

в духовке. Листья шпината промывают, мелко нарезают, тушат в небольшом количестве подсоленной воды. Перед готовностью добавляют нарезанный лук, сливочное масло, соль.

Шпинат — 100 г, лук репчатый — 20, масло сливочное — 10–15, молоко — 20 г, яйцо — 1 шт.

Каша из шпината

Муку пассируют на растительном масле, добавляют очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, хорошо перемешивают, доводят до полуготовности. Добавляют воду, соль, кипятят еще 10–15 мин. Яйца взбивают вместе с простоквашей, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь вливают в кашу, непрерывно помешивая. Доводят до кипения, снимают с огня. Подают к столу горячей, посыпав натертой брынзой.

Шпинат — 125 г, мука — 10, масло растительное — 20, простокваша — 50, петрушка — 7, брынза или сыр — 5, вода — 125 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

Котлеты из шпината

Шпинат крупно нарезают, припускают в течение 7–8 мин. Затем отжимают, соединяют с тертым картофелем, добавляют панировочные сухари или муку, яйца, нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки. Массу хорошо перемешивают, из нее формируют котлеты, панируют их в сухарях или муке, обжаривают. Подают с соленьями, зеленым салатом или кислым молоком.

Шпинат — 125 г, картофель — 60, сухари панировочные — 10, лук репчатый — 7, петрушка — 7, масло растительное — 15 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

Биточки из шпината (болгарская кухня)

Отваривают шпинат в подсоленной воде, отцеживают, положив в разогретое масло, держат на огне, пока не испарится вода. В кастрюле смешивают муку, натертый на мелкой терке сыр, взбитые яйца, растительное масло, постепенно вливают молоко. Через час соединяют со шпинатом. Отделяя ложкой биточки, опускают их в сильно разогретый жир так, чтобы они не прикасались. Жарят до образования золотистой корочки. Подают горячими со сметаной.

Шпинат — 500 г, молоко — 100, мука — 50, сыр тертый — 40, масло растительное — 20, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

Мусака по-болгарски

Шпинат нарезают, обдают кипятком. Отцедив, заливают холодной водой, отжимают. В разогретое масло кладут шпинат, солят, перчат, тушат на слабом огне. Через 10-15 мин половину шпината выкладывают на смазанную жиром сковороду, разравнивают, сверху помещают слой крошенной брынзы и покрывают оставшимся шпинатом. Поливают растопленным маслом и запекают в духовом шкафу.

Шпинат — 400 г, брынза — 80, масло растительное — 30, масло сливочное — 20 г, соль и перец по вкусу.

Запеканка из шпината с брынзой

Нарезают шпинат, тушат с луком. Добавляют крошенную брынзу, муку, соль, все размешивают, смесь выкладывают на противень, заливают яйцами, взбитым молоком, запекают в духовом шкафу.

Шпинат — 400 г, лук — 20, брынза — 80, мука — 7, масло растительное — 15, молоко — 100 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАВЕЛЯ В ПИТАНИИ

Салат из щавеля, крапивы и зеленого лука

Листья молодого щавеля, листья крапивы и зеленый лук нарезают. Заправляют по вкусу солью, сметаной, посыпают нарезанным сваренным круто яйцом.

Щавель — 50 г, листья крапивы — 40, лук — 30, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт.

Суп из щавеля и огурцов

Мелко нарезают листья щавеля, смешивают с нарезанными соломкой молодыми огурцами, рубленными вареными яйцами и зеленым луком. Все заливают кефиром, заправляют сметаной, добавляют кипяченой холодной воды. Тщательно перемешивают, посыпают укропной зеленью, добавляют по вкусу соль и перец.

Щавель — 60 г, огурцы — 40, лук зеленый — 20, кефир — 300, сметана — 20, укроп — 5-7 г, вода — 50-100 мл (по вкусу).

Суп из щавеля, крапивы и моркови

Листья крапивы и щавеля мелко нарезают, посыпают солью, дают немного отстояться, пока не пустят сок. В слабый бульон

кладут нарезанный картофель и морковь. После достижения полуготовности сюда же помещают зелень крапивы и щавеля, зеленый лук, солят по вкусу, добавляют лавровый лист и специи. Варят 5–7 мин. Заправляют томатом. После некоторого охлаждения и отстаивания подают со сметаной, сваренным круто яйцом.

Щавель – 60 г, крапива – 40, лук зеленый – 30, морковь – 40, картофель – 30, сметана – 20 г, соль, специи по вкусу.

Яичница со щавелем

Щавель моют, нарезают, добавляют пассерованный лук, взбитые яйца, солят, перемешивают, доводят до готовности и подают, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Щавель – 40 г, масло сливочное – 20, укроп и петрушка – 10 г, яйцо – 2 шт., соль и специи по вкусу.

Запеканка из щавеля кислого

Листья щавеля моют, отваривают, пропускают через мясорубку. Добавляют поджаренный лук, муку, отвар щавеля, молоко или мясной бульон. Ставят на огонь, помешивая, доводят до готовности. В полученное пюре добавляют сливочное масло и тертый сыр. На дно формы укладывают ломтики обжаренного хлеба, а на хлеб – щавель. Посыпают сухарями, смешанными с сыром, запекают в духовке. Подают в формочке.

Щавель – 250 г, сыр – 30, отвар – 100, молоко или мясной бульон – 50, лук – 20, масло сливочное – 20, мука – 5, хлеб – 200 г, сухари молотые – 1 столовая ложка, соль и пряности по вкусу.

Пюре из щавеля

Листья щавеля бланшируют 3–4 мин, протирают через сито. Пюре кладут в эмалированную посуду, нагревают на слабом огне до температуры не ниже 90 °С, расфасовывают в стерилизованные банки (0,5 л), накрывают крышками, стерилизуют 40 мин, герметически укупоривают, охлаждают.

Щавель консервированный

Свежие листья бланшируют 1–2 мин, плотно укладывают в стерильные банки (0,5 л), заливают кипяченой водой, в которой бланшируют щавель. Наполненные банки накрывают крышками, стерилизуют 1 ч на водяной бане. Герметически укупоривают.

Щавель квашенный

Молодые здоровые листья щавеля плотно укладывают в стеклянную или эмалированную посуду, пересыпают солью. Поверхность заливают растительным маслом, закрывают пластмассовой крышкой. Хранят в погребе или в нижнем отделе холодильника. Используется для приготовления зеленого борща или зеленого овощного супа в зимнее время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕВЕНЯ В ПИТАНИИ

Ревень с рисом

Стебли ревеня очищают от кожицы, мелко нарезают. Отваривают рис в подсоленной воде с ксилитом. Ревень отваривают 2-3 мин и откидывают на дуршлаг, протирают. Смешивают отваренный рис с протертым ревенем. Перед окончанием варки добавляют корицу. Все охлаждают и выкладывают на блюдо, украшают.

Ревень — 120 г, рис — 30, ксилит — 15 г.

Салат из ревеня со сливками

Очищают корешки от кожицы, нарезают мелкими кубиками. Добавляют ложку меда, сливки и перемешивают.

Ревень — 120 г, сливки — 50, мед — 8 г.

Салат из ревеня и моркови

Ревень нарезают кубиками, а морковь натирают на мелкой терке. Заправляют со сметаной и ксилитом.

Ревень — 60 г, морковь — 40, ксилит — 15, сметана — 20 г.

Компот из ревеня, смородины и мяты

Черенки ревеня очищают от кожицы, нарезают кубиками, отваривают в воде с ягодами смородины. Перед окончанием варки заправляют несколькими измельченными листиками мяты лимонной. Ксилит, мед добавляют по вкусу перед употреблением.

Ревень — 120 г, ягоды смородины — 100, листья мяты — 5 г.

Сок ревеня

Очищают черешки ревеня, пропускают через мясорубку. Сок выдавливают и заправляют медом по вкусу. Принимают по 1-2 столовых ложки 2-3 раза в день при кровотечениях.

Цветки настурции
ряют, не осталось для
ко нарезают цветки, с
р складывают в тарел
тушеное мясо кролика
Цветки настурции —
морковь — 20, укроп —

Молодые листья
Мелко нарезают на тар
Добавляют несколько к
резанный сладкий болгар
ют сметаной, подают к
Листья настурции — 10
ский перец — 30 г, сол

Экс

Заливают чистые ли
ют, процеживают. При
Листья настурции — 10

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Натирают на крупной
мелко нарезанным укропом
намазывают ломтик хлеба,
Укроп — 50 г, огурец — 50, см
по вкусу

Зелень укропа моют, лави
по укладывают в баночки, по
нике или в погребе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТУРЦИИ В ПИТАНИИ

Салат из цветков настурции к мясу кролика

Цветки настурции промывают под проточной водой, проверяют, не осталось ли в них муравьи, другие насекомые, тля. Тонко нарезают цветки, стараясь не нарушить форму цветка при перекладывании в тарелку. Обкладывают насеченными цветками тушеное мясо кролика.

Цветки настурции — 50 г, мясо кролика — 120, лук репчатый — 20, морковь — 20, укроп — 5 г, соль и специи по вкусу.

Салат из листьев настурции

Молодые листья настурции промывают в проточной воде. Мелко нарезают на тарелочке, чтобы не допустить потери сока. Добавляют несколько капель лимонного сока, укроп, мелко нарезанный сладкий болгарский перец, перемешивают, заправляют сметаной, подают к столу, украсив цветами настурции.

Листья настурции — 100 г, цветки настурции — 5 шт., сладкий болгарский перец — 30 г, соль по вкусу.

Экстракт витаминный из листьев настурции (новозеландский рецепт)

Заливают чистые листья кипятком, кипятят 3 мин, настаивают, процеживают. Принимают по полстакана 2 раза в день.

Листья настурции — 100 г, вода — 1 л.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УКРОПА ДУШИСТОГО В ПИТАНИИ

Укропное пюре

Натирают на крупной терке свежий огурец, смешивают с мелко нарезанным укропом, заправляют сметаной. Массой пюре намазывают ломтик хлеба, подают в виде бутерброда.

Укроп — 50 г, огурец — 50, сметана (или сливочное масло) — 20 г, соль по вкусу.

Укроп соленый

Зелень укропа моют, дают воде стечь. Мелко нарезают, плотно укладывают в баночки, посыпают солью, хранят в холодильнике или в погребе.

Таратор по-болгарски

Свежий зеленый укроп мелко нарезают, смешивают с измельченными огурцами, зеленым луком, заливают холодным кефиром, взбивают до вспенивания. Заправляют сметаной, чесноком, соль и перец по вкусу.

Укроп зеленый — 20 г, лук зеленый — 10, огурец — 20, чеснок — 2, сметана — 20 г, кефир — 0,5 л.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕНХЕЛЯ В ПИТАНИИ

Салат из фенхеля

Кочанчики овощного фенхеля нарезают тонкими кусочками, добавляют мелко нарезанный лук, поливают растительным маслом, солят, сбрызгивают лимонным соком и перемешивают. Подают с майонезом.

Фенхель тушеный

Кочанчики фенхеля нарезают, тушат со сливочным маслом и репчатым луком. Заправляют поджаренной мукой и небольшим количеством бульона. Подают со сметаной и мелко нарезанными листьями фенхеля.

Фенхель с картофелем

Зелень фенхеля мелко нарезают, припускают в столовой ложке растительного масла или маргарина. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль и небольшое количество бульона. Посыпают слегка обжаренной мукой, заправляют сливками, посыпают тертым сыром и зеленью. Подают как гарнир к отварному картофелю.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРИАНДРА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ

Салат из кориандра и помидоров

Мелко нарезают зелень, смешивают с помидорами, нарезанными дольками. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, заправляют растительным маслом. Соль по вкусу.

Кориандр — 50 г, помидоры — 100, лук репчатый — 15, растительное масло — 15 г, соль по вкусу.

Кориандр со свеклой отварной

Мелко нарезают кориандр, смешивают с нарезанной мелкими кубиками отварной свеклой, добавляют нарезанный кубиками репчатый лук. Заправляют майонезом. Солят по вкусу.

Кориандр — 50 г, свекла отварная — 80, лук репчатый — 20, майонез — 20 г.

Сушеный кориандр

Молодые листья промывают в проточной воде, дают воде стечь, затем провяливают на открытом воздухе и досушивают в духовке при температуре 50–55 °С. Используют как сухую приправу к первым блюдам, соусам, приправам к мясу и рыбе.

Паста из кориандра с творогом

Молодые побеги с листьями кориандра мелко нарезают, тщательно вымешивают с творогом до получения пастообразного состояния. Ксилит и соль по вкусу.

Кориандр — 60 г, творог — 120, ксилит — 7 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОБОВ В ПИТАНИИ

Отварные бобы со сливочным маслом

Молодые, но достаточно развитые стручки бобов снимают, моют, укладывают в казанок. Заливают кипятком, варят до готовности бобов. Вынимают стручки, снимают оболочки, а плоды солят и поливают растопленным сливочным маслом. Можно посыпать укропной зеленью.

Стручки — 100 г, сливочное масло — 10, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Салат из отварных плодов бобов и моркови

Плоды отваривают до готовности в подсоленной воде, после окончания варки откидывают на дуршлаг, обдают холодной водой. Пропускают через мясорубку, полученное пюре смешивают с пюре, приготовленным из отваренной моркови. Тщательно перемешивают, выкладывают горкой, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки и укропа. Солят по вкусу.

Плоды бобов — 100 г, морковь — 60, масло сливочное — 15, укроп — 5, петрушка — 3 г, соль по вкусу.

Суп из плодов бобов со свиной

Готовят бульон на свиных ребрышках и в кипящий, почти готовый, бульон кладут плоды бобов, нарезанную морковь, репчатый лук, зелень петрушки. Варят до готовности бобов. Заправляют мелко нарезанной картошкой, доваривают 7–10 мин.

Бульон – 300 мл, свинина – 60 г, плоды бобов – 40, морковь – 30, репчатый лук – 30, зелень петрушки – 10, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Бобовые оладьи

Сухие плоды бобов размалывают в муку. Берут в равных количествах пшеничную и бобовую муку, взбивают на кефире блинное тесто, добавляют яйцо. Солят по вкусу. Выпекают блины на растительном масле, тонко выливая тесто на сковороду.

Мука пшеничная – 20 г, мука бобовая – 20 г, кефир – 50–70 мл, яйцо – 1 шт., растительное масло – 15–20 г, томатный сок – 200 мл.

Плоды бобов отварные в томатно-сметанном соусе

Отваривают стручки бобов, молодые плоды бобов очищают от створок, выкладывают на тарелку. Поливают сметанно-томатным соусом (сметана – 30 мл, томатный сок – 50 мл, соль по вкусу, зелень укропа – 10 г). Едят охлажденными.

Плоды бобов отварные с чесночно-томатной заливкой

Плоды бобов отваривают, выкладывают на тарелку. Готовят томатный сок, добавляют в него измельченный чеснок, взбивают, поливают плоды бобов. Едят охлажденными.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРОХА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ

Салат гороховый с яблоками

Горох отваривают, смешивают с нарезанными яблоками, морковью, подают под майонезом.

Горох – 80 г, морковь – 40, яблоки – 70, майонез – 30 г, соль по вкусу.

Салат из гороха, моркови и чеснока

Отваривают горох, охлаждают, смешивают с морковью отварной и нарезанной кубиками, заправляют майонезом, посыпают измельченным чесноком.

Горох – 60 г, морковь – 40, чеснок – 2, майонез – 30 г.

Салат из зеленого горошка и помидоров

Помидоры нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком, заправляют майонезом. Соль по вкусу. Украшают или посыпают зеленью укропа и петрушки.

Горошек зеленый — 60 г, помидоры — 100, майонез — 20, укроп — 5, петрушка — 5 г, соль по вкусу.

Салат из зеленого горошка

Зеленый горошек вылушивают из стручков, отваривают в подсоленной воде, отцеживают. Поджаривают в двух столовых ложках масла 1/4 стакана толченых сухарей и смешивают с горошком. Выкладывают массу на тарелку, сверху посыпают натертым сыром. Подают к столу с кислым молоком.

Зеленый горошек — 150 г, масло — 15, сыр голландский — 30 г, сухари.

Салат из зеленого горошка со свеклой и луком

Консервированный зеленый горошек смешивают с натертой свеклой и нарезанным репчатым луком. Заправляют майонезом. Сверху посыпают укропной зеленью.

Зеленый горошек — 60 г, свекла — 50, лук репчатый — 15, майонез — 15, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Горох, тушеный с морковью

Горох отваривают в соленой воде до разваривания. Морковь мелко нарезают, либо натирают на терке, проваривают до сохранения небольшой жесткости. Складывают в кастрюлю вместе морковь и горох, всыпают муку, кладут сливочное масло, соль, заливают бульоном или водой, тушат до готовности.

Горох — 70 г, морковь — 50, мука — 5, масло сливочное — 15 г, соль, укроп по вкусу.

Суп гороховый

В слабый мясной бульон кладут промытые и очищенные корни петрушки и нарезанный мелкими кубиками лук, слегка поджаренный на сливочном масле. Опускают намоченный предварительно горох и варят его в бульоне около 1,5 ч. Лучший вкус супа будет, если использовать ветчину или копченую свиную грудинку.

Бульон — 300 мл, горох — 40 г, лук репчатый — 20, морковь — 20, корень петрушки — 15, масло сливочное — 10, свинина — 60 г, соль по вкусу.

Пюре из гороха

Горох перебирают, замачивают на 6–8 ч, затем варят на слабом огне. Когда горох сварится, воду сливают, кладут соль и пропускают через мясорубку или протирают через сито. Добавляют мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешивают.

Горох – 120 г, лук – 20 г, сливочное масло – 20 г, соль по вкусу.

Гороховые оладьи с яблоками

В теплой воде растворяют ксилит, соль, дрожжи, добавляют просеянную гороховую муку и немного пшеничной, перемешивают до образования однородной массы. Оставляют на один час в теплом месте. После того, как масса подойдет, добавляют нарезанные мелкими кубиками яблоки. Размешивают и выпекают, как обыкновенные оладьи.

Подают к столу вместе с густым киселем.

Гороховая мука – 40 г, пшеничная мука – 20 г, яблоки – 20 г, ксилит, соль по вкусу.

Зеленый горошек с тресковой печенью

Мелко нарезают тресковую печень и сваренные круто яйца, смешивают с зеленым горошком, поливают маслом из консервированной заливки печени. Подают на стол, посыпав зеленью.

Зеленый горошек – 100 г, печень трески – 40, зелень – 5 г.

Гороховые вареники

Смешивают гороховую и пшеничную муку, добавляют яйцо, воду, замешивают густое тесто. Раскатывают и делают вареники с фаршем из мяса и ливера. Отваривают вареники в соленой воде, подают с жареным луком.

Гороховая мука – 1/2 стакана, пшеничная мука – 1/2 стакана, мясо – 50 г, лук – 20 г, сало – 10 г.

Горох с цветками одуванчика и луком

Замоченный предварительно горох отваривают в подсоленной воде до мягкости, добавляют сливочное масло, посыпают цветками одуванчика и зеленым луком.

Горох – 120 г, цветки одуванчика – 5, зеленый лук – 15, масло сливочное – 15 г, соль по вкусу.

Горох с пшеном и луком

Горох намачивают, выдерживают в воде 6–8 ч, варят до мягкости. Отдельно варят предварительно замоченное пшено. Мелко нарубленный репчатый лук обжаривают с маслом. Смешивают горох, пшено и поджаренный лук, прогревают, добавляют растопленное сливочное масло. Выкладывают пюре, поливают сливочным маслом, посыпают сливочным маслом, посыпают измельченным укропом.

Горох – 100 г, пшено – 40, сливочное масло – 20, укроп – 5, лук репчатый – 15 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЧЕВИЦЫ В ПИТАНИИ

Похлебка из чечевицы

Чечевицу замачивают, заливают горячей водой, варят до мягкости. Добавляют картофель, солят по вкусу, варят примерно 15 мин. В конце варки добавляют в похлебку зелень, при возможности – мускатный орех, подают со сметаной.

Чечевица – 100 г, картофель – 40, зелень – 15, сметана – 20 г, вода – 300 мл, мускатный орех – 0,5 г, соль по вкусу.

Чечевица с рисом

Замачивают чечевицу на 4–6 ч, отваривают, солят, сливают отвар. Отдельно отваривают рис, смешивают его с пассерованным на растительном масле репчатым луком, чечевицей и все вместе прогревают. Соль и перец по вкусу.

Чечевица – 60 г, рис – 30, растительное масло – 20, лук репчатый – 15 г, соль и перец по вкусу.

Тефтели из чечевицы

Отваривают замоченную чечевицу, добавляют имбирь и соль. Отвар сливают, чечевицу протирают через сито, пока она не остыла, добавляют замоченный в молоке белый хлеб, рубленый репчатый лук, растительное масло, яйцо, перец, растертый чеснок. Массу тщательно вымешивают, разделяют на небольшие шарики, обваляв их в муке, обжаривают на растительном масле.

Чечевица – 200 г, хлеб – 60, лук – 25, мука – 15, растительное масло – 30, чеснок – 2 г, молоко – 50 мл, яйцо, имбирь, соль, перец по вкусу.

Чечевица отварная с мятой

Чечевицу варят до размягчения, дают настояться под крышкой, добавляют соль, перец, мяту. Подают с томатным или мясным соусом, в холодном или горячем виде.

Чечевица и зеленый горошек со сметаной

Отваривают чечевицу, добавляют соль, перец, мяту и настаивают под крышкой. Готовую чечевицу смешивают с консервированным горошком, поливают томатным соусом.

Чечевица — 100 г, горошек зеленый — 60, сметана — 20 г, соль, перец, мята по вкусу.

Чечевица, тушеная с копченой грудинкой

Промытую чечевицу варят с копченой грудинкой, нарезанной тонкими ломтиками. Заправляют нашинкованным луком, томатом-пюре, солью, перцем, лавровым листом и варят на медленном огне 30 мин. Подают с укропной зеленью.

Чечевица — 100 г, грудинка — 50, томат-пюре — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОИ В ПИТАНИИ

Соя отваренная со сливочным маслом

Сою промывают, заливают водой, варят до размягчения. Процеживают через дуршлаг, обдают холодной водой, помещают на сковородку с растопленным сливочным маслом. Прогревают, подают к столу, посыпав укропной зеленью.

Соя — 100 г, сливочное масло — 20 г, соль, зелень укропа по вкусу.

Соя отварная в томатном соке

Сою промывают, отваривают до размягчения в подсоленной воде. Вынимают, обдают кипятком, потом холодной водой. Кладут на сковороду с растопленным сливочным маслом и разогревают. Подают, поливая томатным соком, или ставят его отдельно. Едят с квашеным огурцом.

Соя — 100 г, сливочное масло — 15, томатный сок — 200 г, соль по вкусу.

Суп из сои

В подготовленный мясной бульон кладут промытую сою, варят до размягчения. Заправляют картофелем, морковью, кор-

неплодами петрушки. Перед окончанием варки кладут зелень петрушки, лавровый лист, перец душистый и соль по вкусу, лук.

Соя — 100 г, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 15, корнеплод петрушки — 10, зелень петрушки — 5 г, перец по вкусу.

Салат из сои и огурцов

Сою отваривают, процеживают на дуршлаг. Смешивают с нарезанными кубиками маринованными или солеными огурцами. Заправляют растительным маслом, перцем душистым и зеленью укропа по вкусу.

Соя — 100 г, огурцы — 40, растительное масло — 15–20, зелень укропа — 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАСОЛИ В ПИТАНИИ

Салат из стручков фасоли

Очищают стручки от волокон, отваривают в подсоленной воде. Извлекают шумовкой, дают воде стечь. Нарезают кусочками, обжаривают на сливочном масле до подрумянивания. Подают с зеленью укропа и томатным соком.

Фасоль стручковая — 100 г, масло сливочное — 20 г, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Салат из отварной фасоли с укропом

Фасоль замачивают, затем отваривают до мягкости. Отделяют фасоль от отвара, охлаждают, заправляют зеленью укропа, мелко нарезанным репчатым луком, горчицей и растительным маслом. Соль и ксилит по вкусу.

Фасоль — 100 г, лук репчатый — 15, укроп — 5, горчица — 2, растительное масло — 15 г.

Салат из фасоли с огурцами и луком

Отварную и охлажденную фасоль смешивают с огурцами, нарезанными кубиками, и мелко нарезанным репчатым луком. Смешивают, заправляют растительным маслом, растертым с томатной пастой. Посыпав зеленью подают к столу. Соль и перец душистый по вкусу.

Фасоль — 100 г, огурцы — 40, лук репчатый — 15, растительное масло — 15, томатная паста — 10, зелень укропа — 5 г, соль, перец.

Салат из фасоли и айвы обыкновенной или продолговатой

Отваренную до мягкости фасоль смешивают с нарубленным мелкими кубиками репчатым луком и нарезанной мелкими тонкими ломтиками плодами айвы. Заправляют измельченным чесноком, растительным маслом, солят по вкусу, посыпают измельченной зеленью укропа.

Фасоль — 100 г, лук репчатый — 15, айва — 15, растительное масло — 15, чеснок — 2, укроп — 5.

Суп фасолевый с лапшей

Замачивают фасоль на 6–8 ч, заливают холодной водой, варят до размягчения. К фасоли по мере варки добавляют очищенный картофель, морковь, лук, затем кладут лапшу и варят 10–15 мин при слабом кипении. Солят, заправляют сливочным маслом, молотым душистым перцем. В суп добавляют зелень петрушки, укропа, заправляют сливками.

Фасоль — 70 г, лапша — 30, картофель — 30, лук — 15, морковь — 20, сливки — 50, сливочное масло — 15, зелень петрушки — 5, укроп — 5 г, соль, перец по вкусу.

Суп из фасоли и моркови

Замоченную фасоль заливают водой, варят до мягкости. Перед окончанием варки заправляют морковью, спассерованной на сливочном масле, поджаривают томатную пасту на масле и кладут ее перед окончанием варки. Зелень, соль и пряности по вкусу.

Фасоль — 70 г, морковь — 25 г, томатная паста — 10, сливочное масло — 15, зелень — 5–7 г, соль, перец по вкусу.

Стручковая фасоль с яйцом

Стручки фасоли очищают от нитей, отваривают в подсоленной воде до мягкости. Вынимают из воды, дают ей стечь, укладывают в гусытницу, смазанную жиром. Заливают соусом, посыпают тертым сыром. Тушат в духовке 10–15 мин.

Соус, муку смешивают с желтком, постепенно добавляя и все взбивая, кладут перец, соль, зелень петрушки. Вливают взбитые яичные белки, смешивают, массу используют для заливки фасоли.

Фасоль стручковая — 150 г, зелень петрушки — 7, мука — 10, масло — 20, сыр — 30, молоко — 50 г, яйцо — 2 шт.

Стручковая фасоль запеченная

Очищенные промытые стручки фасоли отваривают в подсоленной воде. Укладывают в гусятницу, смазанную маслом, слой фасоли, на него – слой репчатого лука, нарезанного соломкой. Сверху опять укладывают фасоль, затем слой лука и все покрывают сметаной, посыпают тертым сыром, зеленью. Ставят в духовку для запекания на 20–30 мин. Подают в горячем или холодном виде.

Фасоль стручковая – 200 г, лук репчатый – 60, зелень – 7, сыр голландский – 30, сметана – 20, сливочное масло – 15. Соль и специи по вкусу.

Фасоль с квашенной капустой

Отваривают предварительно замоченную фасоль почти до готовности, откидывают на дуршлаг. Отдельно тушат капусту с репчатым луком, томатным соком. В готовую капусту добавляют фасоль, доводят все до кипения, держат на малом огне 7–10 мин.

Фасоль – 100 г, капуста – 150, масло сливочное – 20, лук репчатый – 20, томатный сок – 50, морковь – 10 г, соль и специи по вкусу.

Котлеты из фасоли

Фасоль отваривают, протирают в горячем виде через сито или пропускают через мясорубку. Протирают 2–3 сваренных картофелины, смешивают, добавляют яйцо, соль, по вкусу перец, пассерованный лук. Из полученной массы делают котлеты, панируют сухарями, жарят. Употребляют с томатным соком или томатным соусом.

Фасоль в томате

Отваривают фасоль до мягкости в слегка подсоленной воде. Воду сливают, фасоль помещают на сковороду с растопленным сливочным маслом, кладут поджаренный в масле лук, томат-пюре, соль и перец по вкусу. Перемешивают и прогревают. Посыпав зеленью укропа, подают к столу.

Фасоль – 100 г, сливочное масло – 20, томат-пюре – 10, лук репчатый – 20 г.

Фасоль с грибами

Замоченную фасоль отваривают до мягкости. Грибы отваривают в небольшом количестве воды с поджаренным луком.

Смешивают фасоль с грибами, заправляют сливочным маслом и зеленью. Соль и перец по вкусу.

Фасоль – 100 г, грибы сушеные белые – 20, сливочное масло – 15, зелень укропа – 7, перец болгарский – 5 г.

Фасоль с орехами

Фасоль перебирают, замачивают на 6–8 ч, затем варят до мягкости. Добавляют в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и доводят до кипения. Кладут в фасоль истолченные ядра грецких орехов, соль, перец и тщательно перемешивают. Посыпав зеленью, подают к столу. Употребляют в горячем и холодном виде.

Фасоль – 100 г, орехи – 20, лук репчатый – 15, сливочное масло – 15, зелень – 5–7 г, перец по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОВСА В ПИТАНИИ

Каша из овсяных хлопьев “Геркулес”

В горячее подсолненное молоко всыпают овсяные хлопья и варят, помешивая, их до тех пор, пока не загустеет. Кашу заправляют сливочным маслом. Соль, ксилит по вкусу (на порцию 40 г крупы).

Суп-пюре из крупы “Геркулес”

Крупу заливают горячей водой, доводят до кипения, помешивают и кипятят на малом огне 15–20 мин. Кашу пропускают через мясорубку вместе с очищенной морковью. Добавляют молоко, соль, масло и снова доводят до кипения.

Крупа “Геркулес” – 60 г, молоко – 200, морковь – 40, масло сливочное – 15 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕЧИХИ В ПИТАНИИ

Суп гречневый

Мясной бульон варят до полуготовности, кладут в него картофель, морковь, пассерованный лук, гречневую крупу, слегка поджаренную до покраснения, солят и варят еще 15 мин. При подаче к столу посыпают зеленью укропа.

Бульон – 300 мл, гречневая крупа – 40 г, картофель – 30, морковь – 20, лук репчатый – 20, укроп – 5 г.

Галушки из гречневой муки

Крупу размалывают в муку, добавляют треть пшеничной муки, яйцо, щепотку соды и соли. Растирают все с небольшим количеством сливок и сливочным маслом, чтобы получилось тесто плотновато-рыхлой консистенции. В кипящее молоко или воду кладут по половине чайной ложки теста и варят до готовности.

Гречневая мука — 40 г, пшеничная — 12 г, яйцо, сливки — 40 мл, растительное (сливочное) масло — 10 г, соль и сода по вкусу.

Гречневая каша с грибами и луком

Сушеные грибы замачивают на 10 ч в холодной воде, затем их вынимают из нее, мелко нарезают, кладут снова в ту же воду, солят и ставят варить. В закипевшую воду с грибами всыпают ядрицу и размешивают. Когда каша загустеет, ставят в теплое место на 1 ч до упревания. При подаче заправляют луком, поджаренным на сливочном масле.

Грибы — 50 г, крупа гречневая — 70, лук репчатый — 20, масло сливочное — 15 г, соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные гречневой кашей с луком

Помидоры разрезают пополам, выбирают мякоть и смешивают ее с гречневой кашей, жареным луком. Фаршем наполняют половинки помидоров, поливают их смесью сливок и майонеза. Посыпают укропной зеленью.

Помидоры — 6 шт., каша гречневая — 100 г, лук — 15, сливочное масло — 10, майонез — 20, укроп — 5 г, сливки — 50 мл, соль по вкусу.

Салат из айвы с гречневой кашей

Сваренную рассыпчатую гречневую кашу смешивают с ломтиками айвы обыкновенной. Добавляют рубленый репчатый лук, солят по вкусу, поливают соусом и посыпают зеленью укропа.

Приготовление соуса: натирают морковь, перетирают творог, мед, добавляют ванильный сахар и взбивают, вводя молоко.

Гречневая каша — 100 г, айва — 30, лук репчатый — 15, морковь — 20, творог — 30, мед — 7, молоко — 40 г, ванилин, соль по вкусу.

Голубцы с гречневой кашей и морковью

Разделяют кочан капусты на листочки, пропаривают их до мягкости, очищают от утолщений.

Варят гречневую рассыпчатую кашу, смешивают с натертой на крупной терке морковью, заправляют смесь обжаренным на сливочном масле луком. Фарш укладывают на капустные листья, придав им форму голубцов, укладывают в гусятницу, заливают сметанно-томатным соусом, ставят в духовку на 15-20 мин. Следят, чтобы капуста не пригорела. Соль и специи по вкусу. Подают голубцы под соусом, в котором они запекались.

Гречневая каша с яблоками

Варят гречневую кашу и смешивают с нарезанными мелкими кубиками яблоками, рубленными ядрами грецких орехов, изюмом. Подают в горячем виде, поливают сливочным маслом.

Гречка — 40 г, орехи — 5, яблоки — 15, сливочное масло — 10, изюм — 5 г, соль, ксилит по вкусу.

Запеканка гречневая с творогом

Варят рассыпчатую гречневую кашу, охлаждают до 60-70 °С. Добавляют сырые яйца, протертый творог, молоко, изюм, масло сливочное. Тщательно перемешивают массу и выкладывают в смазанную жиром форму. Поверхность выравнивают и смазывают сметаной. Запекают в духовке 10-15 мин до появления золотистой корочки. Подают со сметаной, медом или ксилитом.

Гречневая крупа — 70 г, масло сливочное — 15-20, творог — 50, молоко — 40, изюм — 5, сметана — 30, мед — 5 г (ксилит — 7 г), соль по вкусу, яйцо.

Запеканка гречневая с творогом и грибами

Готовят гречневую кашу с луком и грибами, как описывалось выше. Перетирают ее с творогом. Массу выкладывают в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями или манной крупой. Выравнивают сверху, поливают сметаной, смешивают с яичными желтками, запекают в духовке в течение 25-30 мин.

Гречневая крупа — 70 г, творог — 40, грибы белые сушеные — 2, сливочное масло — 20, манная крупа — 5, сметана — 30, лук репчатый — 15 г, яйцо, соль, специи по вкусу.

Чайный напиток из гречки и боярышника

Смешивают равные части измельченной травы цветущей гречихи с цветами боярышника. Чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют с медом как чай.

Суп из перловой крупы

Закладывают мясо для варки мясного бульона, засыпают промытую крупу, предварительно замоченную в холодной воде на 2 ч, варят мясной бульон 30 мин, закладывают картофель, морковь, корень петрушки, лук, солят, заправляют специями.

Бульон — 300 г, мясо — 50, перловая крупа — 40, картофель — 20, морковь — 10, лук репчатый — 10, сливочное масло — 10, зелень укропа и петрушки — 7, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Ячневая каша

В кипящую воду опускают подготовленную крупу, варят до готовности. Кусочки сала мелко нарезают и поджаривают и вместе с жиром вливают в кашу, размешивают ее и ставят для упаривания в негорячую духовку.

Крупа ячневая — 50 г, сало свиное свежее — 15 г, соль по вкусу.

Перловая каша с маслом

Крупу высыпают в кипящую воду и дают покипеть 5 мин, затем крупу откидывают на сито, дают воде стечь. Ставят кашу для упревания, вливают туда растопленное сливочное масло и размешивают массу.

Крупа перловая — 50 г, масло сливочное — 15 г, соль и специи по вкусу.

Уха с перловой крупой

Замачивают в холодной воде перловую крупу, выдерживают 2–2,5 ч. Сливают воду, помещают крупу в кипяток. Варят почти до готовности. Заправляют картофелем, морковью, репчатым луком, варят до полуготовности, кладут подготовленную рыбу. Доводят до готовности, заправляют специями по вкусу.

Крупа — 40 г, картофель — 40, морковь — 10, лук репчатый — 15, рыба — 100, укроп — 5 г, соль, специи по вкусу.

Ячневая каша на молоке

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпают, помешивая, крупу, варят — 10–15 мин на слабом огне до загустения. Кладут в кашу масло.

Крупа — 40 г, молоко — 200 мл, соль по вкусу, масло сливочное — 10 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСА В ПИТАНИИ

Пшенная каша

В кипящее подсоленное молоко засыпают промытое пшено, часто помешивая, варят на слабом огне 30 мин. Размешивают со сливочным маслом и ксилитом, ставят в духовку на 15-20 мин для упревания.

Пшено — 100 г, сливочное масло — 15, ксилит — 5-7 г, молоко — 250 мл, соль по вкусу.

Пшенная запеканка

Промытое пшено всыпают в кипящее молоко и варят до готовности, помешивая. Дают каше немного остыть, кладут в нее ксилит, соль сырые яйца, все хорошо размешивают и ставят в форме, смазанной маслом, посыпанной манной крупой или сухарями, запекают в духовке. Сверху разравнивают и смазывают смесью яйца и сметаны. Запекают до образования румяной золотистой корочки. Готовую запеканку подают с киселем и растопленным сливочным маслом.

Пшено — 100 г, масло сливочное — 20, сметана — 20, ксилит — 5 г, яйцо.

Пшенная каша с тыквой

Очищенную и мелко нарезанную тыкву кладут в горячую воду, варят до полуготовности. Засыпают промытое пшено, заправляют солью, ксилитом и варят до готовности, постепенно подливая молоко или сливки, не допуская преждевременного загустения. Сваренную кашу для упревания ставят на 15-20 мин в духовку, заправив сливочным маслом.

Пшено — 100 г, тыква — 200-300, сливочное масло — 15, молоко — 200 г, ксилит по вкусу.

Пшенные биточки

Варят пшенную кашу и ставят на 15-20 мин для упревания. Дают готовой каше несколько остыть, добавляют яйца, размешивают и разделяют массу на биточки. Обваливают биточки в муке или в сухарях, поджаривают на сковороде с маслом. Подают с киселем либо со сметаной, сливочным маслом.

Пшено — 100 г, молоко — 20 мл, масло сливочное — 20 г, 1-2 яйца, соль по вкусу. Кисель — 200 мл.

Пшеничные котлеты с морковью

Тушат нарезанную кусочками морковь с небольшим количеством сливочного масла и воды. Готовую морковь выкладывают на сито, дают воде стечь. Затем растирают морковь, добавляя пшеничную кашу, сырые яйца и укропную зелень. Готовую массу разделяют на котлеты, обваляв в сухарях, поджаривают на сковороде с маслом. Подают со сметаной.

Пшено — 100 г, морковь — 70, сливочное масло — 20, зелень укропа — 5 г, соль по вкусу.

Голубцы с пшеном и морковью

Головку капусты полуотваривают в кипятке, разбирают на листочки. Обрезают неровности листьев, плотные утолщения.

Для фарша готовят пшеничную кашу, смешанную с отварной и нарезанной кубиками морковью, сдоблив все сливочным маслом или шкварками из сала. Соль, перец, специи по вкусу.

Начиняют фаршем листья, заворачивают как голубцы. Голубцы укладывают в гусятницу, смазанную жиром, пересыпают луком. Заливают голубцы смесью томатного сока, сметаны и воды в соотношении 2:1:1. Голубцы тушат в духовке 20–25 мин. Подают к столу со сметаной, посыпав зеленью укропа.

Пшено — 100 г, капуста — 300, морковь — 40, лук репчатый — 15, сливочное масло (сало) — 20, сметана — 30 г, соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУКУРУЗЫ В ПИТАНИИ

Суп с кукурузой

В кипящий мясной бульон кладут морковь, кукурузные зерна молочной спелости, нарезанные брусочками картофель, репчатый лук и варят 15 мин. Добавляют свежие помидоры, солят по вкусу, кладут специи и варят до готовности.

Бульон — 300 мл, кукуруза — 100 г, морковь — 20, картофель — 40, лук репчатый — 15, сливочное масло — 10, томат — 10, свежие помидоры — 15 г.

Кукуруза в початках отварная

Выламывают початки молочной спелости. Очищают от листьев и волосков, варят в подсоленной перед окончанием варки воде. Выкладывают готовую кукурузу на блюдо. Отдельно подают сливочное масло и соль. Едят горячими.

Кукурузная каша

Зерна кукурузы размалывают в крупу. В кипящую подсоленную воду засыпают, помешивая, крупу и варят на слабом огне 10–15 мин. Вливают в кашу кипящее молоко, размешивают и продолжают варку на слабом огне еще 20 мин. Перед подачей на стол заправляют сливочным маслом и ксилитом либо фруктозой.

Кукурузная крупа – 40 г, вода – 100, молоко – 100, масло сливочное – 15, ксилит (фруктоза) – 5–7 г, соль по вкусу.

Мамалыга (молдавское блюдо)

В кипящую подсоленную воду струйкой, помешивая, высыпают кукурузную просеянную муку, варят на слабом огне 15–20 мин. Массу тщательно вымешивают до получения однородности и варят на слабом огне на водяной бане. Через 15 мин, когда мамалыга будет отставать от стенок посуды, выкладывают ее на смоченное кипяченой водой блюдо и нарезают на порции. Подают с маслом, сметаной или молоком.

Мука кукурузная – 50 г, вода – 2 стакана, соль по вкусу.

Мамалыга с плавленым сыром и чесноком

Мамалыгу варят, как указано выше. Плавленый сыр смешивают с тертым чесноком, хреном и подают к мамалыге.

Мука кукурузная – 50 г, чеснок – 2, хрен – 20, сыр плавленый – 30 г, вода – 2 стакана, соль по вкусу.

Консервированная кукуруза с маслом

Открывают банку консервированной кукурузы, содержимое выливают в кастрюлю и доводят до кипения. Откидывают кукурузу на дуршлаг, дают стечь воде. Горячие зерна кукурузы перекладывают в кастрюлю, заправляют солью, ксилитом, сливочным маслом, подогревают, аккуратно перемешивая. Посыпав зеленью укропа, подают к столу.

Кукуруза – 200 г, масло сливочное – 20, укроп – 5 г, соль по вкусу, ксилит.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСОЛНУХА В ПИТАНИИ

Кашица из семян подсолнуха

Семечки подсолнуха поджаривают на сковороде, дают несколько остыть, очищают от шелухи. Размалывают в кофемолке

до порошкообразного состояния. Смешивают со сливками, заправляют ксилитом, какао. Используют как десерт.

Семена подсолнуха — 50 г, сливки — 20, какао — 5, ксилит — 5 г.

Десерт из семян подсолнуха и ореха фундука

Семечки подсолнуха поджаривают на сковороде, дают остыть, очищают от шелухи. Размалывают в кофемолке с предварительно подсушенными и очищенными ядрами ореха фундука. Заправляют сливками (можно взбитыми), ксилитом, какао. Едят как десерт.

Семена подсолнуха — 30 г, ядра ореха фундука — 20, какао — 5, сливки — 20, ксилит — 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТОПИНАМБУРА В ПИТАНИИ

Салат из клубней топинамбура со сметаной

Очищают клубни от кожицы и натирают на крупной терке. Заправляют сметаной, при необходимости ксилитом.

Топинамбур — 100 г, сметана — 20 г.

Салат из топинамбура и моркови

Очищают клубни топинамбура, натирают на крупной терке. Смешивают с натертой свежей морковью и заправляют сметаной.

Топинамбур — 150 г, морковь — 60, сметана — 30 г, соль.

Салат из топинамбура и яблок

Очищают клубни, натирают на терке или нарезают мелкими кубиками. Яблоки очищают от кожицы, натирают на терке или нарезают мелкими кубиками. Смешивают и заправляют сметаной.

Топинамбур — 150 г, яблоки — 100, сметана — 30 г, ксилит по вкусу.

Отварной топинамбур

Очищают клубни от кожицы и варят в подсоленной воде. Подают со сливочным маслом или сметаной, посыпав зеленью укропа.

Топинамбур — 150 г, масло сливочное — 20 г (сметана — 50 г), соль.

Печеный топинамбур

Клубни кладут на противень. Пекут в духовке или русской печи до размягчения. Едят с солью и сливочным маслом.

Топинамбур, запеченный с творогом

Отваривают клубни и разминают со сливочным маслом до получения консистенции пюре. Соединяют с протертым творогом, добавляют сырые яйца, тщательно все вымешивают и выкладывают в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную манной крупой или сухарями. Сверху смазывают сметаной. Помещают в духовку и запекают до появления золотистой корочки на поверхности.

Топинамбур — 150 г, творог — 60, сметана — 20, масло сливочное — 20 г, соль.

Топинамбур в молоке

Очищенные клубни нарезают кубиками, укладывают в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко, варят при слабом кипении до готовности. Молоко сливают в другую посуду, нагревают до кипения, кладут в него небольшими кусочками сливочное масло, смешанное с пассерованной мукой, проваривают, помешивая, до загустения. Этим соусом заливают отварные клубни, не разминая, перемешивают. Подают, посыпав укропной зеленью.

Топинамбур — 150 г, сливочное масло — 20, молоко — 200, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Топинамбурно-морковно-яблочный десерт

Клубни топинамбура очищают от кожицы. Нарезают тонкой соломкой. Таким же образом нарезают свежую морковь, яблоки. Смешивают все компоненты, сбрызгивают лимонным соком или лимонной кислотой, заправляют ксилитом и сметаной или взбитыми сливками. Подают как десерт, посыпав порошком из ядер грецких орехов.

Топинамбур — 100 г, морковь — 40, яблоко — 40, ксилит — 5 г, сливки — 30 мл, ядра двух грецких орехов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПШЕНИЦЫ В ПИТАНИИ

Пшеничная мука применяется для выпечки различных сортов хлеба. Специально для больных сахарным диабетом выпекают хлеб из муки натурального помола, а также так называемый отрубный хлеб, относящийся к диетическим сортам.

Все виды хлебных, вермишельно-макаронных изделий из пшеничной муки больные сахарным диабетом используют нормировано, индивидуально согласовывая с лечащим врачом то

количество мучных продуктов, употребление которых допустимо при данном течении заболевания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЖИ В ПИТАНИИ

Ржаной хлеб не создает особых нагрузок на углеводный обмен больного сахарным диабетом. Он полезен благодаря высокому содержанию витаминов В. Общее количество хлеба следует нормировать в зависимости от тяжести сахарного диабета и характера активности больного.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗАЛИСА В ПИТАНИИ

Физалис маринованный

Плоды физалиса очищают от чашечек, моют и плотно укладывают в стерилизованные банки объемом 0,5 л. Добавляют приправы: 1–2 гвоздики, горошину душистого перца, лавровый лист, заливают кипящим маринадом. Накрывают банки крышкой, стерилизуют на водяной бане 10 мин, герметически укупоривают и охлаждают, перевернув крышками вниз, укутав.

Маринад: на 1 л воды 2 столовые ложки 9%-ного столового уксуса и 120 г сахара (для больных сахарным диабетом 100 г ксилита).

Десерт из физалиса и взбитых сливок

Взбивают сливки с каким-либо заменителем сахара (для сладкого вкуса). Выкладывают сливки в вазочку, украшают ягодами физалиса.

Сливки – 40 г, ксилит – 5, физалис – 10 г.

Физалис моченый

Плоды физалиса моют, укладывают в глиняный горшок, заливают рассолом. Накрывают деревянным кружком, оставляют при комнатной температуре на 1–2 дня, помещают в погреб. Через месяц плоды физалиса готовы к употреблению. Используют как маслины. Рассол: на 1 л воды 15 г соли, 25 г сахара.

Физалис сушеный

Плоды сортируют, удаляют порченные, моют, сушат на солнце или в духовом шкафу при температуре не выше 40 °С. Хранят в бумажных мешках в сухом месте. Используют как изюм.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АИРА В ПИТАНИИ

Салат из листьев аира

Выбирают внутренние молоденькие листья растения. Нарезают полосками по 4–5 см, заправляют сметаной и луком, солят по вкусу (при отсутствии сахарного диабета нарезанные листья аира можно залить желе или подать со сладким сиропом).

Порошок из листьев аира

Молодые листья аира измельчают в порошок. Смешивают с сушеным базиликом. Используют как приправу к мясу.

Компот с аиром

Свежие фрукты (яблоки, груши, сливы) варят до готовности, добавляют измельченное корневище аира, снова доводят до кипения, кипятят 2, отстаивают 30 мин. Пьют для утоления жажды.

Яблоки – 50 г, груши – 30, слива – 60, ксилит – 20, корневище аира – 15 г.

Цукаты из корней аира

В густой сахарный (для больных сахарным диабетом) ксилитовый сироп помещают свежие корни аира длиной 3–4 см и расщепленные на 4 части, парят 5–10 мин. Вынимают из сиропа, раскладывают для просушки на чистую марлю. После застывания и подсыхания сиропа укладывают корни в стеклянные или фаянсовые банки для хранения в сухом месте. Подают к чаю, на десерт.

Квас с аиром

В обычный хлебный квас добавляют приготовленный отвар из корней аира: 1 стакан отвара на 3 л кваса.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛОЭ В ПИТАНИИ

Сок алоэ с лимоном, орехами грецкими и какао

Сухие ядра грецкого ореха измельчают в порошок, смешивают с перемолотым на мясорубке или в миксере лимоном, какао. Добавляют сок алоэ, все смешивают. Используют по 2 столовые ложки 3 раза в день при истощении, упадке сил, на стадии выздоровления от истощающих заболеваний, при нарушениях темпа роста у детей, болеющих сахарным диабетом.

Сок алоэ с маслом сливочным, какао, орехами фундук и медом

Смешивают полстакана сока алоэ со стаканом меда, стаканом измельченного в порошок ядром ореха фундука, стаканом топленого масла и двумя столовыми ложками какао-порошка. Дают смеси отстояться, вымешивают до получения однородного содержимого. Применяют как бутербродный компонент. Едят со взбитыми сливками или творогом.

Используют в питании больных сахарным диабетом и туберкулезом, при недостаточности надпочечников при сахарном диабете, упадке питания, задержке роста у детей больных сахарным диабетом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛТЕЯ В ПИТАНИИ

Отварной корень алтея лекарственного

Корневища алтея выкапывают и тщательно промывают в проточной воде. Слегка очищают от кожицы, еще раз промывают и варят в подсоленной воде. Готовят пюре-кашицу из отварных корневищ. Едят порциями по 60–70 г 2 раза в день при обострении гастрита, язвенной болезни на фоне сахарного диабета.

Пюре из отварного корневища алтея лекарственного и топинамбура

Отваривают отдельно корни алтея и клубни топинамбура, смешивают, разминают в пюре, добавив молока и сливочного масла. Едят небольшими порциями (100–200 г) утром и вечером.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕЧИХИ АЛЬПИЙСКОЙ В ПИТАНИИ

Суп из крупы альпийской гречихи

Слабый мясной бульон заправляют нарезанными репчатым луком, картофелем, морковью и белыми корнями. Варят почти до готовности, затем добавляют крупу альпийской гречихи, небольшое количество томата или томатного сока. Добавляют по вкусу соль, специи.

Крупа альпийской гречихи — 30 г, картофель — 30, морковь — 20, лук репчатый — 20, корнеплод петрушки — 10, сливочное масло — 10, томат-паста — 7 г, бульон мясной — 300 мл, соль, перец по вкусу.

Каша из крупы альпийской гречихи

В кипящую воду засыпают крупу гречихи, варят, помешивая, до готовности, заправляют сливочным маслом. Соль по вкусу.

Крупа альпийской гречихи — 40 г, вода — 100, сливочное масло — 15 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНИСА В ПИТАНИИ

Салат из листьев аниса и свежих огурцов

Нарезают свежие листья аниса, смешивают с мелко нарезанными огурцами. Заправляют сметаной, солью по вкусу.

Листья аниса — 10 г, огурец — 50, сметана — 15 г.

Салат из аниса и помидоров

Смешивают мелко нарезанные листья аниса с нарезанными помидорами. Заправляют сметаной и солью, перцем душистым по вкусу.

Листья аниса — 10 г, помидоры — 60, сметана — 20 г.

Суп сборный овощной с анисом

В слабый мясной бульон кладут нарезанные овощи — картофель, морковь, лук репчатый, цветную капусту. Варят почти до готовности. Заправляют сливками и мелко нарезанными листьями аниса. Доваривают, подают с укропной зеленью.

Картофель — 40 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, капуста цветная — 30, листья аниса — 10, укроп — 5, сливки — 30 г, соль по вкусу.

Пюре из листьев аниса

Свежие листья аниса тушат под крышкой на сливочном масле. Тщательно перетирают деревянным пестиком. Пюре подают как составную часть гарнира к мясу или рыбе.

Листья аниса — 100 г, сливочное масло — 20 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАДАНА В ПИТАНИИ

Суп из корневища бадана толстолистного

Слабый мясной бульон с полуготовым говяжьим мясом заправляют очищенными и нарезанными соломкой корневищами бадана, морковью, луком репчатым, картофелем. Варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют 1–2 столовые ложки манной крупы, соль и пряности по вкусу. При подаче на стол посыпают зеленью укропа.

Корневище бадана — 20 г, картофель — 30, морковь — 15, лук репчатый — 10, манная крупа — 7, укроп — 5, мясо — 50 г, бульон — 300 мл, соль, специи.

Чай из листьев бадана толстолистного

Перезимовавшие листья бадана ополаскивают в воде, просушивают и мелко нарезают. Чайную ложку нарезанных листьев заливают кипятком, настаивают 5 мин. Пьют с сахаром, медом или ксилитом при сахарном диабете.

Вареные корневища бадана толстолистного

Корневища очищают от кожицы, нарезают ломтями, отваривают в подсоленной воде. После готовности подают со сливочным или подсолнечным маслом, солят по вкусу.

Корневище бадана — 100 г, сливочное (растительное) масло — 15–20 г, соль.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗИЛИКА КАМФОРНОГО В ПИТАНИИ

Салат из базилика и помидоров

Листья мелко нарезают и смешивают с помидорами, нарезанными дольками. Заправляют сметаной, посыпают зеленью петрушки и натертым сваренным круто яйцом.

Листья базилика — 100 г, помидоры — 100, сметана — 30, зелень петрушки — 7 г, соль по вкусу.

Салат из листьев базилика камфарного и топинамбура

Листья базилика нарезают, смешивают с натертым на мелкой терке топинамбуром. Заправляют сметаной, солью, лимонной кислотой по вкусу. Посыпают укропной зеленью.

Листья базилика камфарного — 40 г, клубни топинамбура — 60, укроп — 7, сметана — 30 г, соль по вкусу, лимонная кислота или долька лимона.

Салат из листьев базилика, помидоров и моркови

Листья мелко нарезают, смешивают с дольками помидора и моркови, натертой на мелкой терке. Заправляют сметаной, солью, посыпают зеленью петрушки.

Листья базилика — 40 г, помидоры — 60, морковь — 20, зелень петрушки — 7, сметана — 30 г, соль по вкусу.

Салат мясной с базиликом

Отварной картофель, морковь, соленые огурцы, отварное мясо нарезают кубиками, перемешивают с консервированным зеленым горошком и мелко нарубленными свежими листьями базилика, петрушки и укропа.

Заправляют сметаной или майонезом, перемешивают, посыпав натертым вареным яйцом.

Листья базилика — 30 г, мясо отварное — 50, картофель — 20, морковь — 15, соленые огурцы — 10, зеленый горошек — 10, зелень петрушки и укропа — 7, майонез — 30 г, соль по вкусу.

Отварная рыба с базиликом камфарным под майонезом

Отваривают рыбу, вынимают из бульона, охлаждают на блюде. Разделяют, снимая осторожно кусочки филе без костей, укладывают на другом блюде. Посыпают мелко нарезанными свежими листьями и покрывают майонезом. Посыпают круто сваренным яйцом, натертым на терку.

Листья базилика — 40 г, отварная рыба — 120, майонез — 30 г, яйцо — 1/2 шт.

Мясо, тушенное с листьями базилика

Мясо нарезают кусочками, посыпают сухими листьями базилика, перцем, нарезанным кубиками репчатым луком. Заливают томатным соусом и сметаной, добавляют воду, тушат на медленном огне до готовности.

Листья базилика сухие — 1 столовая ложка, мясо — 120 г, соус томатный — 20, сметана — 20, вода — 100 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕДРЕНЦА-КАМНЕЛОМКИ В ПИТАНИИ

Острая приправа из корней бедренца-камнеломки

Корневище сушат, измельчают в ступке или в кофемолке. Используют как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам.

Приправа из листьев и корневищ бедренца-камнеломки

Корневища и листья бедренца-камнеломки пропускают через мясорубку, укладывают в стерилизованные майонезные баночки, тщательно посолив, заливают растительным маслом. Хранят в холодильнике.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и одуванчика
Листья бедренца, зеленый лук, листья мелко нарезают, заправляют сметаной или майонезом. Соль по вкусу. Посыпают мелко нарезанными яйцом и укропом.

Листья бедренца — 50 г, лук зеленый — 40, листья одуванчика — 25, укроп — 7, сметана — 30 г, соль по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса

Молодые листья бедренца мелко нарезают. Смешивают с нарезанными редисом и зеленым луком. Заправляют сметаной, соль по вкусу.

Листья бедренца — 60 г, редис — 50, зеленый лук — 20, сметана — 30 г, соль.

Мясной салат с бедренцом-камнеломкой

Отварное мясо нарезают мелкими кубиками, смешивают с мелко нарезанными молодыми листьями бедренца, нарезанными кубиками отварными картофелем и морковью, репчатым луком. Заправляют майонезом или растительным маслом. Соль и специи по вкусу.

Листья бедренца — 60 г, мясо — 40, картофель — 30, морковь — 20, лук репчатый — 15, майонез — 20, укроп — 5 г, яйцо — 1/2 шт., соль.

Окрошка с бедренцом-камнеломкой

Разведенный наполовину хлебный квас заправляют нарезанным картофелем, морковью, зеленым горошком, мелко нарезанными листьями бедренца. Добавляют растертые желтки яйца с горчицей, сметану, посыпают укропной зеленью и подают к столу.

Квас хлебный — 100 мл, вода кипяченая — 100 мл, картофель — 30 г, морковь — 15, лук — 10, зеленый горошек — 20, горчица — 1, сметана — 30, укроп — 7 г, яйцо, листья бедренца — 50 г, соль по вкусу.

Суп с бедренцом-камнеломкой

В слабый мясной бульон помещают нарезанные картофель, морковь, корень петрушки, репчатый лук, варят почти до готовности. Добавляют измельченные свежие листья бедренца или сухой порошок из листьев. Перед подачей на стол заправляют сметаной, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Мясной бульон — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, корень петрушки — 7, лук репчатый — 10, листья бедренца — 40, укроп — 5, петрушка — 3, сметана — 20 г, соль и специи по вкусу.

Мясо, тушенное с бедренцом-камнеломкой

Мясо нарезают небольшими кусочками, обжаривают в масле до подрумянивания, добавляют измельченный лук, морковь, белые коренья, воду, тушат 25–30 мин. За 5 мин до готовности добавляют нарезанные листья бедренца или кладут приправу из корневищ растения. Заправляют по вкусу солью, специями.

Мясо – 100 г, лук – 20, морковь – 20, сливочное масло – 20, укроп – 5, чеснок – 2, листья бедренца – 100 г, соль, специи.

Картофель, тушенный с морковью и бедренцом-камнеломкой

Картофель нарезают крупными кубиками, смешивают с мелко нарезанной морковью, добавляют лук репчатый, сливочное масло, немного воды, тушат до полуготовности под крышкой. Кладут нарезанные листья бедренца, заправляют специями и небольшим количеством сметаны, доводят до готовности.

Картофель – 70 г, морковь – 30, лук репчатый – 20, сливочное масло – 20, листья бедренца – 100, сметана – 20 г, соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ БЕРЕЗЫ В ПИТАНИИ

Сироп из березового сока

Березовый сок выливают в эмалированную посуду, выпаривают до 1/3 объема. Полученный сироп имеет лимонно-желтый цвет, специфический нежный запах, приятный привкус.

Витаминный напиток из свежих листьев березы и листьев первоцвета весеннего

Молодые листья березы и листья первоцвета мелко нарезают. Заливают кипятком, настаивают 30 мин. Процеживают, пьют по стакану 2 раза в день с чайной ложкой меда.

Листья березы – 30 г, листья первоцвета лекарственного или весеннего – 30, мед – 7 г, кипяток – 250 мл.

Салат из листьев березы

Собирают молодые листья березы, произрастающей вдали от дорог, железнодорожных магистралей, промышленных производств. Листья тщательно моют в проточной воде, обдают кипят-

ком, затем нарезают мелкими полосками. Заправляют сметаной, или растительным (лучше оливковым) маслом, либо томатным соусом.

Листья березы свежие — 100 г, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из листьев березы и листьев первоцвета весеннего

Собирают молодые листья березы и листья первоцвета весеннего вдали от дорог и промышленной зоны. Тщательно моют в проточной воде, дают стечь и мелко нарезают. Заправляют сметаной или растительным маслом, соль по вкусу.

Листья березы — 70 г, листья первоцвета весеннего — 60, сметана — 30 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОРЩЕВИКА РАССЕЧЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев борщевика

Листья борщевика мелко нарезают. Смешивают с нарезанным кубиками отварным картофелем, морковью и зеленым луком. Заправляют растительным маслом, солят по вкусу. Посыпают сверху круто сваренным яйцом, натертым на терке.

Листья борщевика — 100 г, картофель — 30, морковь — 20, лук зеленый — 15, сметана (растительное масло) — 15 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат из борщевика с хреном

Листья борщевика тщательно моют в проточной воде, мелко нарезают. Смешивают с тертым хреном, мелко нарезанной зеленью петрушки и лука. Салат заправляют сметаной.

Листья борщевика рассеченного — 100 г, хрен — 15, петрушка — 10, перья лука — 20, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из листьев борщевика с картофелем и морковью

Листья борщевика мелко нарезают. Смешивают с нарезанными кубиками отварным картофелем и морковью. Заправляют майонезом, посыпают укропной зеленью. Соль по вкусу.

Листья борщевика — 120 г, картофель — 40, морковь — 20, майонез — 20, укроп — 5 г.

Салат мясной с борщевиком и зеленым горошком

Листья борщевика мелко нарезают, смешивают с зеленым консервированным горошком и мелко нарезанным кубиками от-

варным мясом. Заправляют майонезом, подают, посыпав укропной зеленью.

Листья борщевика — 100 г, зеленый горошек — 15, мясо отварное — 50, майонез — 20, укроп — 7 г, соль по вкусу.

Суповая заправка из борщевика

Листья молодых растений пропускают через мясорубку, добавляют пятую весовую часть соли, раскладывают в стеклянные банки, заливают растительным маслом, используют для заправки супов и щей, а также как добавку к гарнирным составам, овощным блюдам, рагу, мясу.

Щи зеленые с борщевиком

В кипящую воду или бульон кладут картофель, спустя 15 мин — пассерованные лук и морковь. За 5–7 мин до окончания варки добавляют нарезанные борщевик и зелень петрушки. Заправляют томатным соусом и сметаной. Подают на стол с укропом, вареным яйцом.

Бульон мясной — 300 мл, листья борщевика — 100 г, картофель — 40, морковь — 20, укроп — 7, петрушка — 5, томатный соус — 10, сметана — 20 г, соль по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Приправа из борщевика с зеленью

Три части сухих листьев борщевика измельчают до порошкообразного состояния, смешивают с частью высушенных и измельченных укропа, петрушки, сельдерея. Используют как приправу для первых блюд, соусов, при тушении мяса и рыбы.

Соленый борщевик

Молодые побеги борщевика нарезают и солят в эмалированных или дубовых емкостях как капусту. Добавляют семена тмина, морковь кусочками, веточки смородины черной и ореховый лист. Употребляют как добавку в гарниры, салаты, заправляют супы.

Борщевик — 10 кг, соль — 300 г, морковь — 100 г, тмин — 2 столовые ложки, несколько веточек смородины черной, ореховых листьев — 3 шт.

Борщевик маринованный

Молодые побеги борщевика с листьями моют в проточной воде, черешки бланшируют в кипящей воде 3–5 мин. Очищают

черешки от кожицы, раскладывают зелень в стерилизованные банки. Заливают кипящим маринадом, закрывают крышками и пастеризуют (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20), затем закупоривают. Используют для салатов и гарнира.

Маринад: на 1 л воды по 50 г соли и сахара, уксуса 9%-ного 100 мл, по вкусу лавровый лист, перец душистый, гвоздика.

Суп с борщевиком

В кипящий мясной бульон кладут нарезанные кубиками картофель, морковь, корнеплод петрушки, варят почти до готовности. Закладывают нарезанные листья борщевика, варят, пока листья не станут мягкими. Заправляют пассерованным луком, солят по вкусу. Подают со сметаной или сливками.

Бульон мясной – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 20, корнеплод петрушки – 5, листья борщевика – 100, лук – 10 г.

Обжаренные стебли и листья борщевика

Стебли очищают от верхней кожицы, обдают кипятком, обжаривают на сливочном или растительном масле до подрумянивания. Подают к столу со сметаной, посыпав зеленью.

Стебли борщевика – 100 г, сливочное масло – 10 г, соль по вкусу.

Пюре из борщевика

Молодые стебли очищают от кожицы и с листьями варят в подсоленной воде до размягчения. Затем воду сливают, зелень пропускают через мясорубку, добавляют муку, поджаренную на небольшом количестве сливочного масла, разводят ее бульоном или молоком до консистенции нежидкого пюре. Перец, лавровый лист, соль добавляют по вкусу.

Овощное рагу с борщевиком

Нарезают кубиками или дольками картофель, морковь, лук репчатый, шинкуют капусту, заправляют небольшим количеством воды и жира, тушат до полуготовности. Добавляют нарезанные листья борщевика, томатный сок или разведенный наполовину с водой томатный соус, доводят до готовности. По вкусу добавляют соль, перец, лавровый лист.

Листья борщевика – 120 г, картофель – 40, морковь – 30, лук репчатый – 30, капуста – 60, сливочное масло – 20, сок томатный – 30 г.

Борщевик, тушенный с капустой

Свежую капусту нарезают, немного разминают, перемешивают с натертой на крупной терке морковью, добавляют нарезанный кружочками репчатый лук, жир, воду, немного томатного сока. Все тушат на малом огне под крышкой 30 мин. Перемешивают, кладут мелко нарезанные листья борщевика, дотушивают 12–15 мин на слабом огне. Соль и специи по вкусу. Подают теплым или слегка охлажденным к мясу, рыбе.

Борщевик – 200 г, капуста – 100, морковь – 20, лук – 20, томатный сок – 50, сливочное масло – 20 г.

ПРИМЕНЕНИЕ БУБЕНЧИКОВ В ПИТАНИИ

Салат из листьев и побегов бубенчика лилиелистного

Молодые листья и побеги бубенчика мелко нарезают, перемешивают с зеленью укропа и петрушки, тертой морковью, заправляют сметаной и вареным яйцом. Соль по вкусу.

Листья и побеги бубенчика лилиелистного – 100 г, зелень укропа и петрушки – 15, морковь – 15, сметана – 30 г, яйцо – 1/2 шт.

Суп зеленый из листьев бубенчика лилиелистного

В кипящий бульон кладут картофель, пассерованные луки, морковь, доваривают до полуготовности. Заправляют зеленью листьев бубенчика, варят до готовности. Подают со сметаной.

Бульон мясной – 300 мл, лук – 20 г, морковь – 15, картофель – 50, зеленые листья бубенчика – 70, укроп – 10, сметана – 20 г, соль по вкусу.

Суп из бубенчика широколистного

Готовят бульон на растительных компонентах (корневище бубенчика, картофель, морковь, лук, корнеплод петрушки или корневище сельдерея), варят овощи до готовности, заправляют зеленью укропа и петрушки. Подают к столу со сметаной.

Вода – 400 мл, корневище бубенчика – 60 г, морковь – 40, картофель – 40, лук – 15, корнеплод петрушки – 5, зелень – 5, сметана – 15 г. Соль и специи по вкусу.

Отварное корневище бубенчика лилиелистного

Корневище заливают холодной водой, отваривают. После готовности снимают кожицу, едят с маслом сливочным или растительным.

Корневище бубенчика — 150 г, масло сливочное (растительное) — 20 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКВИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев буквицы лекарственной

Свежие молодые листья буквицы мелко нарезают. Перемешивают с мелко нарезанным пером зеленого лука, зеленью петрушки. Заправляют по вкусу солью, сметаной. Подают, посыпав натертым круто сваренным яйцом.

Листья буквицы — 100 г, зелень петрушки — 10, зеленый лук — 20, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат из листьев буквицы лекарственной и первоцвета весеннего

Листья буквицы и первоцвета весеннего нарезают мелкой соломкой, перемешивают с зеленью нарезанной петрушки, заправляют сметаной, солят по вкусу.

Листья буквицы — 100 г, листья первоцвета весеннего — 100, зелень петрушки — 20, сметана — 30 г.

Суп из листьев буквицы лекарственной

В кипящий бульон опускают нарезанные кубиками картофель, морковь, корнеплод петрушки, варят почти до готовности. Заправляют листьями буквицы, зеленью петрушки, сливками, доваривают до готовности. Подают суп с кусочками отварного мяса.

Листья буквицы — 100 г, картофель — 40, морковь — 20, корнеплод петрушки — 10, сливки — 20 г, бульон мясной — 300 мл, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛЬКА СИНЕГО В ПИТАНИИ

Салат с васильком

Мелко нарезают вымоченные листья одуванчика, листья огуречной травы и смородины черной. Добавляют порошок из высушенных листьев василька синего, заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Листья одуванчика — 50 г, листья огуречной травы — 30, листья смородины — 15, порошок цветков василька синего — 10, сметана — 20 г.

Приправы из семян василька синего

Семена очищают от посторонних примесей, просушивают, измельчают в порошок в кофемолке. Перемешав с порошком из кориандра или тмина, употребляют в первые блюда, салаты, соусы, подливы как приправу.

Борщ с васильком

Мясной бульон заправляют нарезанными кубиками морковью, картофелем, луком, капустой, большими кусками нарезанной свеклы. Варят почти до готовности. Вынимают свеклу, натирают ее на терке, поджаривают на сковороде с томатным соусом и заправляют борщ. Прокипятив 2–3 мин, заправляют порошком из цветков василька, кладут истолченный чеснок, лавровый лист. Подают борщ со сметаной и зеленью укропа.

Мясной бульон – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 20, капуста – 30, лук репчатый – 10, свекла – 100, томатный соус – 15, порошок из цветков василька – 10, чеснок – 2–3, сметана – 20 г, соль и специи по вкусу.

Свекла, тушенная с васильком

Свеклу варят до полуготовности и натирают на крупной терке. Поджаривают свеклу на растительном масле, заправляют порошком из цветков василька синего, томатным соусом, лимонной кислотой. Протушивают все на слабом огне 10–15 мин. Подают теплым или охлажденным под майонезом.

Морковь, тушенная с луком и цветками василька синего

Натирают морковь на крупной терке, помещают на сковородку с разогретым растительным маслом, тушат под крышкой. После доведения до полуготовности добавляют мелко нарезанный лук репчатый и продолжают тушить. Перед окончанием готовности добавляют порошок из высушенных цветков василька синего, лимонную кислоту, лавровый лист. Подают блюдо теплым или холодным.

• Морковь – 100 г, лук репчатый – 30, растительное масло – 30, порошок из цветков василька синего – 10 г, лимонная кислота, соль, перец по вкусу.

Капуста, тушенная с цветками василька синего

Квашеную капусту слегка промывают, укладывают на сковородку с растопленным сливочным маслом, добавляют раститель-

...масло и томатный соус
Заправляют порошком
...и лимонной кислотой
капуста квашеная – 200
масло растительное –
василька синего – 10 г

Говядина в соусе

Слегка проваривают к
кой, обжаривают на сливочн
заправляют в кастрюльку, в ж
прожаривают до побурения
чения однородной массы. М
ком из цветков василька син
Мясо – 100 г, цветки вас
сливки 20–30 мл, соль, с

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВА

Листья василистника м

Листья василистника м
крупной терке и тушат с лу
иягчения моркови добавля

товности. Используют как

Листья василистника ма

растительное масло – 1

В слабый мясной бул

ковь, лук репчатый, капуст

Заправляют листьями васи

готовности. Подают со см

Бульон мясной – 300 мл

тый – 15, томатный сок

20 укропная зелень – 7

Молодые чистые лис

и воде, дают воде стеч

ное масло и томатный сок. Тушат под крышкой до полуготовности. Заправляют порошком из цветков василька синего, луком, солью и лимонной кислотой по вкусу, доводят до готовности.

Капуста квашеная — 200 г, лук репчатый — 30, масло сливочное — 20, масло растительное — 15, томатный сок — 30, порошок из цветков василька синего — 10 г.

Говядина в соусе молочном с цветками василька синего

Слегка проваривают кусок говядины, нарезают мелкой соломкой, обжаривают на сливочном масле до подрумянивания. Мясо выкладывают в кастрюльку, в жир добавляют две чайные ложки муки и прожаривают до побурения. Добавляют сливки, растирают до получения однородной массы. Мясо заливают соусом, посыпают порошком из цветков василька синего, на слабом огне протушивают 3 мин.

Мясо — 100 г, цветки василька — 10, масло сливочное — 20, мука — 5, сливки 20–30 мл, соль, специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛИСТНИКА МАЛОГО В ПИТАНИИ

Листья василистника малого, тушеные с морковью и луком

Листья василистника малого нарезают. Морковь натирают на крупной терке и тушат с луком на растительном масле. После размягчения моркови добавляют листья василистника и тушат до готовности. Используют как гарнир к мясным или рыбным блюдам.

Листья василистника малого — 60 г, морковь — 50, лук репчатый — 30, растительное масло — 15–20 г, соль, специи по вкусу.

Суп с листьями василистника малого

В слабый мясной бульон кладут нарезанный картофель, морковь, лук репчатый, капусту цветную, варят почти до готовности. Заправляют листьями василистника, томатным соком, доводят до готовности. Подают со сметаной, посыпав укропной зеленью.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, томатный сок — 20, листья василистника — 50, сметана — 20, укропная зелень — 7 г, соль и специи по вкусу.

Сухие листья василистника малого

Молодые чистые листья василистника промывают в проточной воде, дают воде стечь, сушат в духовке. Разминают сухие

листья, хранят в стеклянной посуде под крышкой. Используют в качестве зеленой приправы в супы, соусы, подливы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРБЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Сухая приправа из корневищ вербены лекарственной

Корни вербены сушат, предварительно разделив на небольшие кусочки. Высушенное сырье размалывают в кофемолке в порошок, который используют при мариновании и консервировании огурцов, кабачков, патиссонов, квашении капусты и щавеля.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРЕСКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Чай из цветков вереска обыкновенного

Чайную ложку сухих цветков вереска заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют как чай с медом.

Напиток вересковый

В кипящую воду опускают цветки вереска, кипятят 2-3 мин, охлаждают, добавляют мед.

Вода — 1 л, цветки вереска — 5 г, мед — 30 г.

Напиток из вереска и шиповника

В кипящую воду помещают измельченные сухие цветки, стебли вереска и растертые плоды шиповника. Кипятят 5, дают отстояться 30 мин, заправляют медом. Пьют теплым или охлажденным.

Вода — 1 л, вересковые цветки — 5 г, шиповник — 40, мед — 30 г.

Порошок из цветков вереска

Высушенные цветки вереска растирают в порошок в ступке или в кофемолке. Используют как приправу в первые, вторые блюда, соусы, подливы, к закускам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРОНИКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Сухие листья вероники лекарственной

Листья вероники сушат в духовке. Измельчают в порошок, смешивают в равных пропорциях с листьями сельдерея и сушеной

измельченной ботвой моркови, хранят в стеклянной посуде под крышкой, используя как приправу к первым и вторым блюдам.

Салат с листьями вероники лекарственной

Нарезают кубиками свежие огурцы и дольками помидоры. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук, укроп, листья вероники. Все солят по вкусу, заправляют растительным маслом или майонезом. Подают, посыпав измельченным круто сваренным яйцом.

Огурцы – 40 г, помидоры – 20, лук зеленый – 15, листья вероники – 15, зелень укропа – 10, масло растительное – 20 г (майонез – 15 г), яйцо – 1/2 шт.

Салат из листьев вероники лекарственной с крапивой и луком

Равные количества всех компонентов мелко нарезают, заправляют сметаной. Тщательно перемешивают, одновременно растирая листья, солят по вкусу. Посыпают измельченным круто сваренным яйцом и зеленью укропа.

Листья вероники лекарственной, лук и крапива по – 30 г, сметана – 30, укроп – 5 г. яйцо – 1/2 шт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЯНИКИ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ

Начинка для пирогов из ягод водяники черной и калины

Сухие ягоды водяники черной (2 столовые ложки) и стакан ягод калины смешивают, промывают, посыпают ксилитом, используют как начинку для пирога. Готовый пирог употребляют по 2–3 ломтика в день, в пределах углеводной части диеты.

Фруктовый чай с водяникой черной

По чайной ложке сухих ягод водяники и молотых плодов шиповника, столовую ложку ягод смородины черной заливают литром кипятка, кипятят, настаивают 30 мин. Пьют как фруктовый чай.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЧЕЦА КУДРЯВОГО В ПИТАНИИ

Чай из волчеца кудрявого

Чайную ложку измельченной травы волчеца заливают стаканом кипятка и выдерживают 10 мин. Пьют чай с ложечкой меда

натошак и вечером перед сном (при истощении и ослаблении организма на фоне изнуряющих болезней и переутомления).

Чай из волчеца кудрявого и плодов тмина

Половину чайной ложки измельченной травы волчеца и ложечку семян тмина заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин. Пьют как чай 2 раза в день с ложечкой меда при нарушениях функции печени сахарном диабете, инфекционном гепатите.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЗМЕИНОГО В ПИТАНИИ

Мука из корневищ горца змеиного

Корневища горца режут на небольшие куски и сушат. Сухие корневища размалывают в муку. Ее добавляют в пшеничную при выпечке хлеба.

Салат из листьев и побегов горца змеиного

Молодые листья и побеги растения мелко нарезают, перемешивают с измельченными зеленым луком, зеленью укропа, петрушки. Добавляют сметану, посыпают мелко нарезанным яйцом.

Листья и побеги горца – 100 г, зелень укропа и петрушки – 20, зеленый лук – 20, сметана – 20 г, соль по вкусу.

Квашеные листья и побеги горца змеиного

Листья и побеги горца плотно укладывают в эмалированную посуду, перекладывают зеленью укропа и петрушки, листьями смородины, хрена. Заливают водой, солят (1 ст. ложка на 1,5 л воды), кладут две-три очищенные дольки чеснока, накладывают гнет. Через две-три недели квашеные листья и побеги можно употреблять в пищу.

Сушеные листья горца змеиного

Листья горца сушат под навесом или в духовом шкафу. Сухие листья хранят в бумажном мешке или в стеклянной посуде с крышкой. Используют в зимнее время в супы и борщи.

Овощи, тушеные с листьями горца змеиного

Нарезают картофель, морковь кубиками, капусту шинкуют, тушат в небольшом количестве воды, затем добавляют сливоч-

ное масло и мелко нарезанные листья горца. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Листья и побеги горца змеиногo — 120 г, картофель — 40, морковь — 30, капуста — 20, сливочное масло — 20 г, соль и специи по вкусу.

Салат из листьев горца змеиногo, крапивы и лопуха большого

Молодые листья горца, крапивы и лопуха большого нарезают, смешивают с круто сваренным нарезанным яйцом, сметаной. Соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО В ПИТАНИИ

Салат из горца птичьего

Молодые стебли и листья горца мелко нарезают, перемешивают с зеленым луком и сметаной, солят по вкусу.

Листья и молодые побеги горца птичьего — 100 г, лук зеленый — 30, сметана — 20 г.

Суп из горца птичьего с овощами

В кипящий мясной бульон с полупроваренными овощами (картофель, морковь, лук) кладут сухие листья и стебли горца птичьего. Перед подачей добавляют сметану или сливочное масло, зелень, посыпают истолченным чесноком.

Мясной бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук: — 10, сметана — 20 г, соль, специи и зелень по вкусу, чеснок — 1 зубок.

Пюре из горца птичьего

Молодые стебли и листья горца просушивают, пропускают через мясорубку, добавляют натертую морковь, лук, специи и тушат на растительном масле до готовности, периодически помешивая. Готовое пюре охлаждают, выкладывают в салатницу. Подают в холодном или горячем виде с зеленью и мясом.

Пюре из горца птичьего со щавелем

Листья и молодые побеги горца птичьего, листья щавеля берут в равных пропорциях и пропускают через мясорубку. Массу солят, раскладывают в стерилизованные банки. Хранят в холодильнике или в погребе, используя как приправу.

Трава горца птичьего — 1 кг, листья щавеля — 1 кг, соль — 100 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО В ПИТАНИИ

Салат из клубеньков горца живородящего

С клубенька горца снимают кожицу, мелко натирают на терке. Заправляют сметаной, солят по вкусу.

Клубеньки горца живородящего – 100 г, сметана – 15–20 г.

Печеные клубеньки горца живородящего

Клубеньки горца раскладывают на противне, помещают в духовку и пекут. Печеные клубеньки едят с солью и растительным маслом.

Отварные клубеньки горца живородящего

Клубеньки очищают от кожицы, отваривают с луком. Перед готовностью воду наполовину сливают, заправляют маслом, толкут в пюре. Соль по вкусу.

Клубеньки горца живородящего – 120 г, масло сливочное – 15 г.

Чай из клубеньков горца живородящего

Сухие измельченные клубеньки заливают кипятком, настаивают 5 мин, пьют с медом как чай.

Мука из клубеньков горца живородящего

Клубеньки горца очищают, высушивают, размалывают в муку. Муку используют для приготовления каши.

Каша из клубеньков горца живородящего

В кипящее молоко постепенно небольшими порциями вводят муку из клубеньков горца, кипятят, помешивая. Доводят до необходимой густоты. Заправляют сливочным маслом и солью по вкусу.

Мука из горца живородящего – 40 г, сливочное масло – 10 г, молоко – 100 мл.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА ГОРОДСКОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев гравилата городского

Молодые листья гравилата мелко нарезают, перемешивают с нарезанной зеленью лука, укропа и петрушки. Заправляют сметаной.

Листья гравилата – 60 г
сметана – 15–20 г

Нарезают кубиками
молодые огурцы, мелко
натирают. Добавляют зеленый горошек.
Все перемешивают.
Говядина отварная – 60 г
огурец свежий – 30 г, сметана – 15 г
листья гравилата – 10 г, сметана – 20 г

Са

листьев

Листья всех растений
отваривают с солью, заправляют
сметаной. Круто сваренным яйцом
Листья гравилата городского
корень обыкновенного – 30 г

Салат из отварной свеклы

Отваривают свеклу, очищают, натирают на терке. Листья гравилата
заправляют сметаной или растительным
Свекла столовая – 120 г, растительное масло – 20 г

В слабый мясной бульон
картофель и морковь, разрезанные
на кубики, нарезают репчатый лук, посыпают
Бульон мясной – 300 мл, лук репчатый – 20 г

Отваривают белые грибы
в бульоне. В отвар помещают

Тушеный

Тушеный

Листья гравилата — 60 г, лук зеленый — 30, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 15–20 г, соль по вкусу.

Салат мясной с гравилатом

Нарезают кубиками отварные картофель, морковь, лук, свежие и соленые огурцы, мелко нарезают вареные яйца, отварную говядину. Добавляют зеленый горошек, мелко нашинкованные листья гравилата. Все перемешивают, заправляют сметаной, посыпают зеленью.

Говядина отварная — 60 г, картофель — 30, морковь — 20, лук — 15, огурец свежий — 30, огурец соленый — 15, горошек консервированный — 15, листья гравилата городского — 60, зелень укропа — 7, петрушка — 10, сметана — 20–30 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

Салат из листьев гравилата городского, листьев одуванчика и цикория обыкновенного

Листья всех растений мелко нарезают и перемешивают, растирают с солью, заправляют сметаной. Подают, посыпав натертым круто сваренным яйцом.

Листья гравилата городского — 30 г, листья одуванчика — 25, листья цикория обыкновенного — 30, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

Салат из отварной свеклы с листьями гравилата городского

Отваривают свеклу, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Листья гравилата мелко нарезают, смешивают, заправляют сметаной или растительным маслом, чесноком.

Свекла столовая — 120 г, листья гравилата городского — 50, сметана (растительное масло) — 20, чеснок — 2 г, соль по вкусу.

Суп с листьями гравилата городского

В слабый мясной бульон помещают нарезанные кубиками картофель и морковь, разделенные на соцветия дольки капусты цветной, нарезанный репчатый лук, варят до полуготовности. Заправляют сливками, посыпают зеленью укропа.

Бульон мясной — 300 мл, листья гравилата — 50, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 15, капуста цветная — 20, сливки — 40 г.

Тушеный гравилат с грибами и картофелем

Отваривают белые грибы, вынимают и нарезают мелкой соломкой. В отвар помещают нарезанный дольками картофель,

тушат до полуготовности. Добавляют нарезанные мелкой соломкой листья гравилата, лук, тертую морковь, грибы, заправляют сливочным или растительным маслом, тушат до готовности.

Суп с корневищем гравилата

В мясной бульон помещают нарезанные дольками картофель, морковь, репчатый лук, корнеплод петрушки. Варят до полуготовности. Добавляют нарезанный корень гравилата городского, варят 7–10 мин до готовности. Заправляют сливками и укропом.

Бульон – 300 мл, картофель – 30 г, морковь – 15, корнеплод петрушки – 10, лук репчатый – 10, корень гравилата городского – 10, сливки – 30, укроп – 7 г, соль по вкусу.

Приправа из корневищ гравилата городского и корнеплода петрушки

Сушат корневища гравилата и корнеплоды петрушки. Измельчают равные количества корневищ и корнеплодов и хранят в закрытой стеклянной посуде, используют как приправу к первым, вторым блюдам, соусам, подливам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА РЕЧНОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев гравилата речного

Листья гравилата мелко нарезают, заправляют зеленым луком и сметаной. Соль по вкусу.

Листья гравилата – 70 г, сметана – 20, лук зеленый – 15 г.

Суп из листьев гравилата речного

На мясном бульоне варят почти до готовности нарезанные кубиками картофель, морковь, лук, добавляют нарезанные листья гравилата, варят до готовности. Заправляют сливками.

Листья гравилата – 60 г, картофель – 30, морковь – 20, лук – 15, укроп – 5, сливки – 30 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУЛЯВНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из гулявника лекарственного

Молодые листья и побеги гулявника нарезают, смешивают с зеленью лука, укропа, петрушки, заправляют сметаной.

Листья и побеги гулявника
– 10 сметана – 20

Пюре

Молодые листья и побеги
гулявника, заправляют сметаной
Используют для заправки

Салат из гулявника

Молодые побеги гулявника
нарезают, смешивают с зеле
ной. Соль по вкусу.

Гулявник – 100 г, подорожник
– 10, сметана – 20 г. Соль

Приправа из гулявника

Листья гулявника и мол
ды мясорубку, добавляют мо
лочное, солят, раскладыва
ют растительным масл
Используют как приправу

В мясной бульон заклады
вать, морковь, лук репчатый,
варят до готовности. Добавляют
гулявника, варят до готовност
зеленью укропа.

Бульон мясной – 300 мл, карто
фель – 15, корнеплод петрушки
– 30, укроп – 5 г, соль и специ

Гулявник лекарственный

Квашеную капусту промыва
ют репчатым, добавляют том
ат. Заправляют сметаной.
Листья гулявника – 120 г, капуст
сливочное масло – 30, лук реп

Листья и побеги гулявника — 100 г, зелень лука — 30, укроп — 10, петрушка — 10, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Пюре из листьев гулявника лекарственного

Молодые листья и побеги гулявника пропускают через мясорубку, заправляют солью. Раскладывают в стеклянные баночки. Используют для заправки супов.

Салат из гулявника лекарственного и подорожника

Молодые побеги гулявника и молодые листья подорожника нарезают, смешивают с зеленью лука и укропа, заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Гулявник — 100 г, подорожник большой — 50, лук зеленый — 30, укроп — 10, сметана — 20 г. Соль по вкусу.

Приправа из гулявника лекарственного и перца сладкого

Листья гулявника и молодые листья перца пропускают через мясорубку, добавляют молотый сладкий перец в равном количестве, солят, раскладывают в стеклянные баночки. Сверху заливают растительным маслом. Хранят в холодном месте.

Используют как приправу к первым, мясным и рыбным блюдам.

Суп с гулявником лекарственным

В мясной бульон закладывают нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый, корнеплоды петрушки, варят почти до готовности. Добавляют измельченные молодые листья гулявника, варят до готовности. Подают со сметаной, посыпав зеленью укропа.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 15, лук репчатый — 15, корнеплод петрушки — 10, листья гулявника — 50, сметана — 30, укроп — 5 г, соль и специи по вкусу.

Гулявник лекарственный, тушенный с капустой

Квашеную капусту промывают, смешивают с нарезанным луком репчатым, добавляют томатный сок и тушат под крышкой до размягчения. Кладут мелко нарезанные листья гулявника, перемешивают, добавляют сливочное масло и тушат до готовности.

Листья гулявника — 120 г, капуста квашеная — 100, томатный сок — 30, сливочное масло — 30, лук репчатый — 20 г, соль и специи по вкусу.

Тефтели мясные с гулявником лекарственным
К мясному фаршу, смешанному наполовину с рисом, добавляют яйцо, специи, мелко нарезанный или прокрученный через мясорубку гулявник лекарственный. Формуют из массы тефтели тушат под крышкой на глубокой сковороде, добавив томатный сок, сметану.

Мясной фарш — 10 г, рис — 20, лук репчатый — 20, томатный сок — 30, сметана — 20–30, листья гулявника лекарственного — 100 г, яйцо — 1 шт., специи и соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО В ПИТАНИИ

Суп с корнями девясила высокого

Мясной бульон заправляют кубиками нарезанными картофелем, морковью, репчатым луком, мелко нарезанными корнями девясила высокого. Варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют зеленью петрушки и укропа.

Бульон — 300 мл, корни девясила — 30 г, картофель — 50, морковь — 30, лук — 20, петрушка — 5, укроп — 3, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Гороховое пюре с корнями девясила высокого

Варят гороховое пюре, заправляют прожаренным салом с луком. Перед окончанием варки соединяют с отдельно сваренными и протертыми через сито или через мясорубку корневищами девясила. Тщательно вымешивают, подают с зеленью укропа и петрушки.

Горох — 120 г, корни девясила высокого — 40, зелень укропа — 7, петрушка — 5, сливочное масло — 5, сало — 10, лук репчатый — 20 г, соль и специи по вкусу.

Каша овсяная с корневищем девясила

Уваривают до размягчения овсяную кашу, добавляют молоко, варят еще 5 мин. Перед заливкой молока смешивают кашу со сваренными отдельно корневищами девясила высокого или с порошком из молотых сухих его корневищ. Оставляют кашу в духовке или на печке и томят еще 15–20 мин. Можно подавать с ксилитным сиропом, киселем или со сливками.

Овсяная крупа — 70 г, корневище девясила — 40, молоко — 100, ксилит — 5–7, сливки — 30 г, соль по вкусу.

Корни растения перво-
мелко нарезают, варят с кис-
лыми в процессе варки до
десертную сладость.
Корни девясила — 500 г, кис-

Компо

Мелко нарезанные, очи-
щенные корни девясила заливают водой,
по окончании варки засыпают
крышкой. Дают остыть пью-
Корни девясила высокого — 5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОННИКА

Мелко нарезают листь-
я, огурцы, заправляют сме-
той с вареным яйцом.

Листья донника лекарствен-
ного, свежие огурцы — 50, сметана

Салат из

Картофель отваривают
мелко нарезанными листьями
Заправляют растительным
Картофель — 60 г, донник
ное масло — 15 г, соль и

В хлебный квас кладут
мелко нарезанными вареное яй-
цо, морковь, свежие огурцы. За-
правляют листьями донника, зел-
Квас хлебный — 300 мл, ка-
штанная — 40, огурцы све-
жий — 30, укроп — 7 г, соль

Желе из корней девясила высокого

Корни растения первого года очищают от кожицы, моют, мелко нарезают, варят с кислым молоком, помешивая и растирая корни в процессе варки до получения желе. Употребляют как десертную сладость.

Корни девясила — 500 г, кислое молоко — 300 мл.

Компот из ягод черники и корней девясила (для больных сахарным диабетом)

Мелко нарезанные, очищенные от кожицы однолетние корни девясила заливают водой, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки засыпают ягоды черники и доваривают под крышкой. Дают остыть пьют по стакану за 20 мин до еды.

Корни девясила высокого — 50 г, ягоды черники — 1 стакан, вода — 600 мл.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат с донником лекарственным

Мелко нарезают листья донника, зелень укропа и петрушки, огурцы, заправляют сметаной, посыпают измельченным круто сваренным яйцом.

Листья донника лекарственного — 30 г, зеленый лук — 30, петрушка — 10, свежие огурцы — 50, сметана — 20 г, яйцо вареное — 1/2 шт., соль по вкусу.

Салат из донника лекарственного и картофеля

Картофель отваривают, нарезают кубиками, смешивают с мелко нарезанными листьями и цветками донника и зеленого лука. Заправляют растительным маслом.

Картофель — 60 г, донник (листья) — 30, лук зеленый — 30, растительное масло — 15 г, соль и специи по вкусу.

Окрошка с донником лекарственным

В хлебный квас кладут кусочки отварной говядины, нарезанное кубиками вареное яйцо, нарезанный отварной картофель, морковь, свежие огурцы. Заправляют растертыми с солью и сметаной листьями донника, зеленым луком. посыпают укропом.

Квас хлебный — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 10, говядина отварная — 40, огурцы свежие — 30, листья донника — 40, лук зеленый — 30, укроп — 7 г, соль по вкусу.

Мясо, тушенное с донником лекарственным

Мясо нарезают на крупные куски, тушат в небольшом количестве воды с луком и морковью почти до готовности. Добавляют еще порцию нашинкованного репчатого лука, нарезанный картофель, мелко нашинкованные листья и цветки донника. Кладут лавровый лист, перец душистый, соль, добавляют воду, чтобы покрыла всю массу, и тушат на слабом огне до готовности.

Мясо — 200 г, картофель — 50, лук репчатый — 25, морковь — 20, листья и цветки донника лекарственного — 30, масло сливочное (растительное) — 20 г, соль и специи по вкусу.

Приправа из сушеных листьев и цветков донника лекарственного

Высушенные листья и цветки донника лекарственного растирают в порошок, просеивают. Порошок смешивают с душистым перцем и растертой в порошок зеленью петрушки и укропа. Используют для заправки супов, салатов, мясных и рыбных блюд.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУДНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Приправы из листьев дудника лекарственного и петрушки

Листья дудника сушат, измельчают в порошок. Смешивают в равной пропорции с высушенными и измельченными в порошок листьями петрушки. Используют как приправу к первым, вторым блюдам, в соусы, подливы, в соленья.

Салат с дудником лекарственным

Молодые листья, черешки дудника мелко нарезают. Смешивают с мелко нарезанным луком зеленым, листьями медуницы лекарственной. Заправляют растительным маслом.

Листья дудника — 100 г, лук зеленый — 30, листья медуницы лекарственной — 50, растительное масло — 15 г, соль и специи по вкусу.

Салат овощной с дудником лекарственным

Нарезают кубиками отварные картофель, морковь, лук репчатый и смешивают с мелко нарезанными листьями дудника. Заправляют майонезом, посыпают натертым круто сваренным яйцом и укропом.

Листья дудника — 70 г, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 15, майонез — 30 г, соль и специи по вкусу.

Салат мясной с дудником лекарственным

Нарезают отварное мясо, отварной картофель, морковь, лук репчатый, листья дудника. Добавляют зеленый горошек консервированный, зелень петрушки и укропа, заправляют майонезом. Посыпают натертым круто сваренным яйцом.

Листья дудника — 70 г, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 15, зеленый горошек консервированный — 30, петрушка — 7, укроп — 5, майонез — 30 г, соль и специи по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Салат рыбный с дудником лекарственным

Копченую рыбу (скупбрия, сардинелла, сардина) очищают и отделяют от костей, мелко нарезают филе. Смешивают с нарезанными листьями дудника, луком, зеленью петрушки, соленым огурцом. Салат заправляют растительным маслом.

Сардинелла копченая (скупбрия, сардина) — 50 г, листья дудника — 60, зелень петрушки — 10, огурец соленый — 20, растительное масло — 20 г, соль по вкусу.

Суп свекольный холодный с дудником лекарственным

Отваривают свеклу, очищают от кожуры, натирают на крупной терке. Свежие огурцы нарезают кубиками, насекают зеленый лук, яйцо нарезают кусочками. Все перемешивают и заливают холодной кипяченой водой. Добавляют измельченные побеги и листья дудника. Отстаивают в холодном месте 1 ч, подают к столу со сметаной, зеленью укропа и петрушки.

Листья дудника — 50 г, свекла столовая — 60, огурцы свежие — 30, лук репчатый — 20, укроп — 5, петрушка — 7, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт., соль и специи по вкусу.

Рagu овощное с дудником лекарственным

Тушат квашеную капусту с небольшим количеством жидкости до размягчения. Добавляют нарезанный кубиками картофель, морковь, лук репчатый и корнеплод петрушки. Заправляют томатным соком, специями и тушат. За 5 мин до готовности добавляют мелко нашинкованные листья дудника, сливочное масло и специи.

Капуста квашеная — 60 г, картофель — 60, морковь — 15, лук репчатый — 20, корнеплод петрушки — 15, томатный сок — 50, листья дудника — 60, масло сливочное — 30 г, соль и специи по вкусу.

Пюре с дудником лекарственным

Отваривают картофель и морковь, разминают в пюре со сливочным маслом. Отдельно тушат под крышкой на сливочном масле листья дудника. Растирают их и смешивают с картофельно-морковным пюре. Используют как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

Листья дудника лесного — 60 г, картофель — 50, морковь — 40, масло сливочное — 30 г, соль по вкусу.

Соленые листья дудника лекарственного

Листья дудника нарезают, добавляют натертую на крупной терке морковь, семена тмина и укропа, клюкву. Хранят в прохладном месте.

Листья дудника лесного — 2 кг, морковь — 60 г, семена укропа — 2 г, семена тмина — 5 г, клюква свежая — 150 г, соль по вкусу.

Обжаренные листья и побеги дудника лекарственного

Свежие листья обжаривают в сливочном масле до подрумянивания и выкладывают на тарелку. Едят как дополнение к гарниру, мясным и рыбным блюдам.

Листья дудника лесного — 100 г, сливочное масло — 20 г, соль по вкусу.

Дудник лекарственный в молоке

В кипящее молоко опускают листья и молодые побеги дудника, нарезанные кусочками. Варят на малом огне, помешивая, 15 мин. Постепенно вводят сливочное масло и крахмал перед окончанием варки. Едят охлажденным.

Листья дудника — 100 г, молоко — 100, сливочное масло — 20, крахмал — 25 г, ксилит по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из моркови с душицей обыкновенной

Натирают на мелкой терке свежую морковь, перемешивают с порошком душицы. Заправляют сметаной. Посыпают ксилитом.

Морковь — 60 г, порошок листьев душицы — 5, сметана — 10, ксилит — 5 г.

Салат мясной с душицей обыкновенной

Нарезают кубиками отварную говядину, картофель отварной, морковь вареную, лук репчатый, добавляют зеленый консер-

вированный горошек, зелень петрушки и укропа, нарезанное кубиками круто сваренное яйцо, порошок из сушеной травы душицы. Заправляют все майонезом.

Говядина отварная — 40 г, картофель — 30, морковь — 20, лук репчатый — 15, горошек зеленый консервированный — 20, зелень петрушки — 10, укроп — 7, порошок из травы душицы — 10, майонез — 25 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

Салат травяной с листьями душицы

Мелко нарезают вымоченные в соленой воде листья одуванчика, крапивы двудомной, подорожника большого и душицы обыкновенной. Перемешивают, заправляют солью по вкусу, сметаной. Подают как составную часть гарнира к мясу или рыбе.

Листья одуванчика — 60 г, крапива двудомная — 20, подорожник большой — 20, душица обыкновенная — 15, сметана — 15–20 г.

Суп с душицей

Слабый куриный бульон заправляют морковью, нарезанными дольками капусты цветной, картофелем, луком репчатым. Варят почти до готовности, заправляют нарезанными листьями душицы, манной крупой и сливками. Доваривают до готовности.

Бульон — 300 мл, морковь — 20 г, картофель — 30, капуста цветная — 30, лук репчатый — 15, сливки — 40, листья душицы — 15 г, соль по вкусу.

Котлеты с душицей

Фарш, приготовленный для разделки котлет, заправляют порошком из травы душицы и еще раз размешивают. Разделяют на котлеты и жарят на растительном масле. Подают с гарниром из овощного рагу.

Котлетный фарш — 200 г, порошок душицы — 10, растительное масло — 20 г, соль и специи по вкусу.

Тыква в молоке с душицей

Тыкву очищают, нарезают на небольшие кубики и варят в небольшом количестве воды до размягчения, затем заливают молоком, варят еще 5–7 мин, засыпают манную крупу и доводят до готовности, одновременно разминая дольки тыквы в пюре. Перед окончанием варки закладывают сливочное масло и порошок травы душицы. Подают к столу, слегка посыпав ксилитом.

Тыква – 30 г, молоко – 100, манная крупа – 10, сливочное масло – 10, ксилит – 7, порошок из травы душицы – 10 г, соль по вкусу

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из капусты и моркови с дягилем лекарственным

Тонко шинкуют листья капусты белокочанной, на мелкой терке натирают морковь. Смешивают с нарезанными молодыми листьями дягиля лекарственного, зеленым луком и зеленью петрушки. Солят по вкусу, заправляют сметаной.

Капуста белокочанная – 100 г, морковь – 30, листья дягиля – 30, лук зеленый – 30, сметана – 30, зелень петрушки – 10 г.

Салат из репы с дягилем лекарственным

Репу очищают, натирают на крупной терке, заправляют солью и выдерживают 20 мин, пока не пустит сок. Добавляют мелко нарезанные листья дягиля, все перемешивают, заправляют сметаной или растительным маслом. Посыпают зеленью укропа и натертым круто сваренным яйцом.

Репка – 150 г, листья дягиля – 40, сметана (растительное масло) – 20, укроп – 10 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Салат из свеклы с дягилем лекарственным

Отваривают столовую свеклу, натирают на крупной терке и смешивают с нарезанными листьями дягиля. Заправляют лимонной кислотой, растительным маслом, солью и специями по вкусу. Подают, посыпав укропной зеленью.

Свекла столовая – 200 г, листья дягиля – 40, укроп – 10, растительное масло – 15 г.

Порошок-приправа из листьев дягиля лекарственного

Молодые листья дягиля лекарственного сушат и растирают в порошок. Используют для ароматизации блюд, в тесто, напитки, соусы. Хранят в закрытой стеклянной посуде.

Приправа из корневищ дягиля лекарственного и корнеплода петрушки

Корневища дягиля разрезают на куски по 1–1,5 см и сушат. Измельчают в кофемолке и смешивают с равным количеством

порошка высушенных корнеплодов петрушки. Используют смесь как приправу в первые и вторые блюда. Хранят в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

Суп гороховый с дягилом лекарственным

В мясной бульон закладывают предварительно намоченный горох, варят почти до готовности. Добавляют нарезанные кубиками картофель, морковь и лук репчатый. За 5 мин до окончания варки закладывают мелко нарезанные листья дягиля, специи, сливки. Подают, посыпав укропной зеленью. Отварное мясо добавляют в блюдо.

Горох — 60 г, листья дягиля — 50, картофель — 30, морковь — 30, лук репчатый — 20, сливки — 15, укроп — 5–7 г.

Уха с дягилом лекарственным

Готовят овощной бульон, доводя почти до полной готовности картофель, морковь, лук. Закладывают нарезанную и подготовленную рыбу, варят до готовности, за 5 мин до конца варки добавляют измельченные листья дягиля. Подают с укропной зеленью.

Картофель — 40 г, морковь — 30, лук репчатый — 20, укроп — 7, рыба — 60, листья дягиля лекарственного — 25 г. Соль и специи по вкусу.

Капуста, тушенная с листьями дягиля лекарственного

Квашеную капусту промывают, помещают на сковороду с растопленным растительным маслом, добавляют томатный сок. тушат почти до готовности. Заправляют порошком из листьев дягиля или из дягиля и петрушки и тушат до готовности.

Капуста квашеная — 200 г, листья дягиля сушеные — 20, растительное масло — 30 г, томатный сок — 50–60 мл, соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНЬШЕНЯ В ПИТАНИИ

Кашица-пюре из женьшеня

Свежий корень женьшеня нарезают кусочками, размалывают в кашицу, которую подают отдельно в количестве 1/3–1/4 чайной ложки или смешивают с натуральными соками, желе, киселями.

Напиток с кашницей-пюре женьшеня

Свежий корень женьшеня нарезают и растирают до получения кашницы. 1/4 чайной ложки кашницы тщательно растирают и размешивают в стакане апельсинового сока и выпивают медленно, глотками, растягивая прием сока на 10-15 мин.

Натуральные соки, купажированные настойкой женьшеня

На стакан натурального сока (яблочного, березового виноградного, мандаринового, абрикосового и др.) используют 15 капель аптечного препарата настойки женьшеня. Пьют медленными глотками, выпивая стакан сока в течении 10-15 мин.

Соки, купажированные настойкой женьшеня, используют в питании выздоравливающих больных.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕРУХИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из жерухи лекарственной

Молодые листья и стебли жерухи бланшируют 5 мин, откидывают на дуршлаг. После того, как вода стечет, листья и стебли мелко нарезают, добавляют нашинкованный лук, зелень петрушки, укропа, заправляют сметаной, посыпают натертым круто сваренным яйцом.

Листья и стебли жерухи — 100 г, лук зеленый — 20, петрушка — 10, укроп — 10, сметана — 30 г, яйцо, соль по вкусу.

Суп из жерухи лекарственной

В кипящий бульон кладут нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый, варят почти до готовности. Закладывают в бульон нарезанные листья жерухи и доваривают до готовности. Подают с отварным мясом, зеленью петрушки и укропа, заправив сметаной.

Бульон куриный — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, листья жерухи — 60, сметана — 20, петрушка — 10, укроп — 5, мясо — 40 г, соль и специи по вкусу.

Пюре из листьев жерухи лекарственной

Молодые стебли и листья жерухи пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, горчицей по вкусу. Добавляют растительное масло, лимонную кислоту, тушат на малом огне под

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

В стакан обильно...
ки замачивают и чайную ложку...
нительными нагрузками...
те 3 раза в день перед сном

Сухие измельченные...
ным или зеленым сухим...
кипятком, настаивают 5...
утром или во время обед

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Молодую зелень звезд...
по вкусу, добавляют зелен...
ну. Посыпают измельченн...
Зелень звездчатки — 1...
яйцо — 1/2 шт.

В кипящий бульон...
морковь, лук, варят 20...
помидоры, траву звездч...
ксилитом, солью, специ...
Бульон — 300 мл, карто...
— 30, фасоль — 20, петру...

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧ...

Свежую зелень мокри...
мелко нарезают, перемеши...

Салат и...

крышкой 5 мин. Охлаждают и подают как составную гарнира к мясу. Можно использовать и сырое пюре.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМАНИХИ ВЫСОКОЙ В ПИТАНИИ

Чай с заманихой

В стакан обычного чая добавляют 1/2 чайной ложки настойки заманихи и чайную ложку меда. Принимают утром перед утомительными нагрузками в течение дня либо при сахарном диабете 3 раза в день перед едой.

Чай из листьев заманихи

Сухие измельченные листья наполовину смешивают с черным или зеленым сухим чаем. Чайную ложку смеси заливают кипятком, настаивают 5 мин, пьют как чай с медом. Принимают утром или во время обеда.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧАТКИ БУНГЕ В ПИТАНИИ

Салат из звездчатки Бунге

Молодую зелень звездчатки измельчают, перемешивают с солью по вкусу, добавляют зелень укропа и петрушки, майонез или сметану. Посыпают измельченным вареным яйцом и подают к столу.

Зелень звездчатки — 100 г, укроп — 3, петрушка — 5, майонез — 20 г, яйцо — 1/2 шт.

Суп зеленый со звездчаткой Бунге

В кипящий бульон кладут нарезанные кубиками картофель, морковь, лук, варят 20–25 мин. Вводят пассерованные овощи, помидоры, траву звездчатки, заправляют суп лимонной кислотой, ксилитом, солью, специями по вкусу и варят до готовности.

Бульон — 300 мл, картофель — 50 г, морковь — 20, лук — 15, помидоры — 30, фасоль — 20, петрушка — 5, укроп — 5, сметана — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧАТКИ СРЕДНЕЙ (МОКРИЦЫ) В ПИТАНИИ

Салат из звездчатки с одуванчиком и луком

Свежую зелень мокрицы, листья одуванчика, зеленый лук мелко нарезают, перемешивают, солят по вкусу, заправляют сме-

таной. Подают к столу, посыпав измельченными сваренными вкрутую яйцами и нарезанным укропом.

Зелень звездчатки средней (мокрицы) — 100 г, листья одуванчика — 50, лук зеленый — 50, укроп — 5, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт.

Борщ зеленый со звездчаткой средней

В кипящий бульон кладут картофель, морковь, лук, ботву свеклы, варят 15–20 мин. Затем вводят пассерованные овощи, помидоры, фасоль, траву мокрицы, заправляют лимонной кислотой, ксилитом, варят до готовности.

Бульон — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, лук — 15, ботва свеклы — 50, помидоры — 30, фасоль — 20, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 г, соль и специи по вкусу.

Пюре из мокрицы, моркови и лука

Натертую морковь, мелко нарезанный лук тушат под крышкой на растительном масле почти до готовности. Протирают через ситечко, солят и еще 5 мин тушат. Выкладывают пюре в стерилизованные баночки и хранят в холодильнике, используя по мере надобности к гарнирам, для заправки супов или соусов.

Приправа из мокрицы с чесноком и хреном

Траву мокрицы измельчают на мясорубке, добавляют тертый хрен, мелко нарезанный чеснок, соль, лимонную кислоту или уксус по вкусу, все перемешивают. Используют как приправу к мясным, рыбным, заливным и овощным блюдам.

Мокрица — 200 г, хрен — 50, чеснок — 20, растительное масло — 20 г.

Творог со звездчаткой средней

Нарезают мелко траву звездчатки и растирают ее в пюре. Смешивают травяное пюре с творогом, добиваясь однородной массы. Подают со сметаной и ксилитом.

Творог — 100 г, трава звездчатки средней — 50, сметана — 20, ксилит — 7 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО В ПИТАНИИ

Приправа из зверобоя и других трав

Измельчают свежую траву зверобоя, листья подорожника, траву мяты, лук репчатый, добавляют к смеси растительное мас-

... сок лимона. Истол
Трава зверобоя
подорожника — 80.
соль по вкусу. Дел

Чайную ложку
ют стаканом кипятк
пьют с медом.

Суш
Выбирают отно
измельчают в порош
да, соусы.

Травы сушат, в
ие или миксере до по
приправу в колбасы

Сухая приправа

Траву зверобоя
количества смеси
кориандра и тмина.
деля, к мясу, при к

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ З

Четверть чайно
ка заливают стакан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Траву сушат, изме
Используют для аромат

до, сок лимона. Используют как приправу ко вторым блюдам.

Трава зверобоя продырявленного — 100 г, листья мяты — 40, листья подорожника — 80, лук репчатый — 30, растительное масло — 15–20 г, соль по вкусу, долька лимона.

Чай из зверобоя

Чайную ложку измельченной сухой травы зверобоя заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин, после процеживания пьют с медом.

Сухая приправа из зверобоя продырявленного

Выбирают относительно молодые побеги травы, сушат и измельчают в порошок. Используют как приправу в рыбные блюда, соусы.

Сухая приправа из зверобоя и петрушки

Травы сушат, в равных количествах измельчают в кофемолке или миксере до порошкообразного состояния. Применяют как приправу в колбасы и мясные блюда.

Сухая приправа из зверобоя продырявленного, кориандра и тмина

Траву зверобоя сушат и размалывают в порошок. В равных количествах смешивают с размолотыми в порошок семенами кориандра и тмина. Употребляют как приправу в колбасные изделия, к мясу, при копчении рыбы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА ЗОНТИЧНОГО В ПИТАНИИ

Чай из золототысячника зонтичного с медом

Четверть чайной ложки нарезанного сухого золототысячника заливают стаканом кипятка, настаивают 3 мин пьют с медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАВЫ ЗУБРОВКИ ДУШИСТОЙ В ПИТАНИИ

Приправа из травы зубровки душистой

Траву сушат, измельчают до порошкообразного состояния. Используют для ароматизации вторых и первых блюд, напитков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАДИЛА МЕЛИССОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Сушеные листья кадила мелиссолистного

Листья кадила собирают в период цветения растения, сушат в тени, либо в духовке при 40 °С. Хранят в стеклянной банке с плотной крышкой. Перед употреблением измельчают. Кладут в супы, соусы, при тушении мяса, рыбы, в напитки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОГО В ПИТАНИИ

Пюре из листьев каланхоэ перистого

Листья моют, бланшируют минуту в подсоленной воде, протирают через ситечко. Тушат с зеленым луком, натертой морковью, зеленью петрушки и укропа до готовности. Поливают сметаной, посыпают нарезанным укропом. Подают в качестве гарнира к отварному картофелю, мясу, рыбе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛЕНДУЛЫ В ПИТАНИИ

Салат из календулы

40–50 свежих цветочных корзинок промывают, дают воде стечь, просушивают на салфетке, затем мелко нарезают. Смешивают с натертым голландским сыром, мелко нарезанным луком, зеленым укропом и петрушкой, заправляют майонезом или растительным маслом. Солят по вкусу.

Календула – 50 г, сыр – 100, лук – 20, укроп – 5, петрушка – 10, майонез (растительное масло) – 20 г.

Приправа из цветков календулы и лепестков бархатцев

Высушенные лепестки цветков календулы, сухую ботву моркови, лепестки бархатцев измельчают в кофемолке или миксере до порошкообразного состояния, смешивают компоненты в соотношении 1:1:10. Используют как приправу к первым блюдам, мясу, соусам.

ПРИМЕНЕНИЕ КАЛУЖНИЦЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ

Отваренные корни калужницы болотной

Корни калужницы болотной очищают от кожицы, отваривают в подсоленной воде. Подают со сметаной и зеленью.

Маринованные цветочные бутоны калужницы болотной
Цветочные бутоны калужницы обваривают кипятком либо бланшируют – 3–5 мин в кипятке. Дают воде стечь, помещают в стерильные банки, заливают маринадом. Стерилизуют на водяной бане (0,5 л – 20 мин), закрывают плотной крышкой.

Маринад: вода – 1 л, соль – 75 г, сахар – 50 г, уксус – 9%-ный – 100 мл, перец, лавровый лист.

Сушеные корни калужницы болотной

Ранней весной вытягивают корни калужницы болотной, промывают, сушат в сушилке. Хранят до употребления, затем перемалывают в мелкий порошок или муку, используют в питании как примесь к муке.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМЫША ОЗЕРНОГО В ПИТАНИИ

Мука из камыша озерного

Корневища камыша озерного сушат в сушилке, размалывают на муку. Применяют добавку к пшеничной муке при хлебопечении или для выпечки лепешек из одной камышовой муки.

Лепешки из корневищ камыша озерного

Получают муку из корневищ камыша озерного, готовят тесто, добавляют кислое молоко, соль, яйцо. Массу взбивают, выпекают лепешки на растительном масле.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИПРЕЯ УЗКОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев кипрея узколистного с хреном

Молодые побеги и листья кипрея бланшируют в кипятке 1–2 мин, дают воде стечь и мелко шинкуют. Добавляют нарезанный зеленый лук, тертый хрен, соль. Заправляют сметаной. Подают к столу с вареным яйцом.

Листья кипрея – 100 г, лук зеленый – 30, хрен – 30, сметана – 20 г, яйцо.

Салат из кипрея узколистного и моркови

Натирают на мелкой терке морковь, смешивают с мелко нарезанным листом кипрея. Заправляют сметаной и солью по вкусу.

Листья кипрея узколистного – 70 г, морковь – 40, сметана – 20 г.

Салат из листьев кипрея, крапивы и одуванчика

Листья кипрея, крапивы двудомной и одуванчика лекарственного мелко нарезают. Перемешивают, солят по вкусу, заправляют сметаной. Лимонная кислота или сок лимона по вкусу.

Листья кипрея — 60 г, крапива двудомная — 50, листья одуванчика — 30, сметана — 20 г.

Пюре из листьев и побегов кипрея узколистного

Листья и побеги кипрея отваривают в подсоленной воде, помещают на сковороду с потушенными тертой морковью и нарезанным луком, добавляют томатную пасту, соль, перец, затем тушат до готовности, постоянно помешивая и разминая компоненты.

Листья и побеги кипрея — 200 г, лук — 30, морковь — 30, томатная паста — 20 г.

Салат из корневищ кипрея узколистного

Корневища очищают от кожицы, мелко нарезают или натирают на терке. Добавляют сыр, чеснок, тертую морковь, солят, заправляют майонезом.

Корневища кипрея — 100 г, сыр голландский — 30, морковь — 30, чеснок — 2, майонез — 30 г.

Ботвинья с кипреем узколистным

Листья кипрея, молодые листья свеклы столовой, листья крапивы, зелень петрушки моют в холодной воде, бланшируют 1–2 мин, растирают в пюре. Закладывают в квас. Туда же помещают нарезанные кубиками свежие огурцы, лук репчатый, отварную свеклу, мясо, нарезанное кусочками, яйцо, натертое или нарезанное мелкими кубиками. Заправляют солью и лимонной кислотой по вкусу. Посыпают укропом и заправляют в тарелке сметаной.

Листья кипрея — 70 г, крапивы — 50, листья свеклы — 40, зелень петрушки — 10, квас — 400, огурцы свежие — 40, лук репчатый — 15, свекла отварная — 30, мясо говяжье — 40 г, яйцо.

Отварные корневища кипрея узколистного

Корневища кипрея моют, отваривают в подсоленной воде, нарезают соломкой. Перемешивают с нарезанной морковью, свеклой, добавляют зеленый горошек, заправляют чесноком и солью, покрывают майонезом.

Корневища кипрея — 100 г, морковь — 40, свекла — 30, зеленый горошек — 30, чеснок — 3, майонез — 20 г.

Лепешки из корневищ кипрея узколистного

Высушенные корневища кипрея размалывают в муку. Смешивают с равным количеством пшеничной муки, добавляют соду, соль, яйцо, кефир, растительное масло. Все взбивают и выпекают лепешки. Подают с кефиром или простоквашей.

Мука из корневищ кипрея — 50 г, пшеничная мука — 50, растительное масло — 20, сода — 0,3 г, кефир — 200 мл, яйцо, соль по вкусу.

Чай из кипрея

Чайную ложку сухих листьев и цветков кипрея заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин, пьют с медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев кислицы обыкновенной

Листья кислицы мелко нарезают, смешивают с нарезанными кубиками луком, огурцами. Заправляют солью по вкусу, сметаной, подают к столу, посыпав натертым круто сваренным яйцом и укропом.

Листья кислицы — 100 г, лук репчатый — 20, огурцы свежие — 40, укроп — 5, сметана — 20 г, яйцо.

Салат мясной с кислицей обыкновенной

Нарезают кубиками отварную говядину, картофель, морковь и соленые огурцы, яйцо. Все перемешивают, заправляют майонезом, добавляют нарезанные листья кислицы обыкновенной.

Листья кислицы обыкновенной — 50 г, мясо — 30, картофель — 30, морковь — 20, огурец — 20, майонез — 20 г, яйцо, соль по вкусу.

Суп из кислицы обыкновенной

Мясной бульон заправляют картофелем, зеленью, морковью, варят почти до готовности. Добавляют зелень кислицы обыкновенной. Подают к столу со сметаной и вареным яйцом.

Бульон — 300 мл, картофель — 50 г, морковь — 15, зелень укропа и петрушки — 10, листья кислицы — 100, сметана — 20 г, яйцо — 1/4 шт., соль по вкусу.

Нарезают листья
ке свеклу, мелко рубят
лаждают, затем заправляют
измельченным круто сваренным
ной, посыпав мелко нарезанной
Бульон на овощах
листья щавеля —
— 50, укроп — 5, г

Листья кислицы
лук, зелень петрушки
вочном масле. Растительное
равляют круто сваренным яйцом
Листья кислицы
— 5, сливочное масло
лист, соль по вкусу

Листья кислицы
Хранят в бумажной таре
кой. Используют в пищу

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Приправы

Листья и цветки
применяют как приправу

Нарезают мясом
ми овощами (картофель, морковь)
то сваренное яйцо и растительное
ным маслом. Подается с
огурца.

Листья клевера лугового
репчатый — 10, свекла
(растительное масло)

Холодный борщ с кислицей

Нарезают листья кислицы, ботву свеклы, натирают на терке свеклу, мелко рубят листья щавеля и отваривают в воде. Охлаждают, затем заправляют нарезанным свежим огурцом, луком, измельченным круто сваренным яйцом. Подают к столу со сметаной, посыпав мелко нарезанным укропом.

Бульон на овощах — 300 мл, листья кислицы — 70 г, ботва свеклы — 60, листья щавеля — 20, лук репчатый — 10, огурец — 20, свекла столовая — 50, укроп — 5, петрушка — 5, сметана — 20 г, соль по вкусу, яйцо.

Пюре из кислицы обыкновенной

Листья кислицы мелко нарезают. Добавляют нарезанный лук, зелень петрушки и укропа. Солят по вкусу, тушат на сливочном масле. Растирают до получения однородной массы. Заправляют круто сваренным яйцом и майонезом.

Листья кислицы обыкновенной — 100 г, лук — 20, петрушка — 10, укроп — 5, сливочное масло — 20, майонез — 15 г, яйцо, специи, лавровый лист, соль по вкусу.

Сухие листья кислицы обыкновенной

Листья кислицы сушат под тентом или в духовке (сушилке). Хранят в бумажных мешках или в стеклянной посуде под крышкой. Используют как добавку к супам, соусам в зимнее время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ

Приправа сухая из листьев и цветков клевера лугового

Листья и цветки клевера сушат, измельчают в порошок и применяют как приправу.

Салат с листьями клевера лугового

Нарезают молодые листья клевера, смешивают с нарезанными овощами (картофель, морковь, лук, свекла), добавляют круто сваренное яйцо. Заправляют хреном, сметаной или растительным маслом. Подают к столу с ломтиком консервированного огурца.

Листья клевера лугового — 100 г, картофель — 20, морковь — 10, лук репчатый — 10, свекла столовая отварная — 20, хрен — 10, сметана (растительное масло) — 15–20 г, яйцо, соль по вкусу.

Маринованные соцветия и листья клевера

Соцветия и листья клевера плотно укладывают в баночку (0,5 л). Заливают маринадом, стерилизуют — 20 мин.

Маринад: на 0,5 л кладут 1/2 чайной ложки соли, 2 ложки 9%-ного уксуса, чайную ложку сахара, 50–70 мл воды.

Пюре из листьев клевера

Листья клевера тушат под крышкой с водой и небольшим количеством сливочного масла, тщательно перетирают через ситечко. Заправляют солью, лимонной кислотой, сливочным маслом. Используют как составную часть гарнира к мясным блюдам.

Зеленый борщ со щавелем и клевером луговым

Бульон заправляют овощами (картофель, морковь, лук, фасоль), варят почти до готовности. Заправляют нарезанным щавелем, листьями клевера, еще 5 мин варят под крышкой на малом огне. Добавляют соль по вкусу, укроп, лимонную кислоту, лавровый лист и подают к столу со сметаной и вареным яйцом.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 10, лук — 5–10, фасоль — 20, щавель — 20, листья клевера — 20, сметана — 20, укроп 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЗЛОБОРОДНИКА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев и стеблей козлобородника лугового

Молодые листья и стебли растения тщательно моют, дают воде стечь, разбивают пестиком, — 1–2 мин бланшируют. Стебельки очищают от кожицы, листья и стебли мелко нарезают, заправляют растительным маслом и томатным соусом, посыпают зеленью укропа, солят по вкусу, подают с яйцом.

Листья козлобородника лугового — 100 г, томатный соус — 10, растительное масло — 15, зелень укропа — 5 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат мясной с козлобородником луговым

Нарезают мелкими кубиками отварные говядину, картофель, морковь, репчатый лук и перемешивают. Добавляют консервированный зеленый горошек, мелко нарезанные листья козлобородника лугового, предварительно вымоченные в подсоленной теплой воде. Заправляют майонезом, солят по вкусу. Подают, посыпав укропной зеленью, круто сваренным и нарезанным яйцом.

Говядина —
зеленый го
50, майонез

Припра

Равные к
ной зелени су
кообразного с
супа в зимнее

В холодн
колбасу, яйцо
ника. Заправл
су. Подают, п

Квас хлеб
огурец све
вого — 50,

ИСПОЛЬЗО

Молодые
вают с мелко
морковью. За
натертым яйц
Листья кор
10, укроп

Сала

Свежие
ми ядрами ор
ляют ксилито
Цветки кор
кого — 20, н

Сушеные
заправляют по

Говядина — 40 г, картофель — 30, морковь — 20, лук репчатый — 15, зеленый горошек консервированный — 20, листья козлородника — 50, майонез — 20, укроп — 5 г, яйцо — 1/2 шт.

Приправа из листьев козлородника лугового и укропа

Равные количества сухих листьев козлородника и укропной зелени сухой растирают в ступке или кофемолке до порошкообразного состояния. Используют по чайной ложке в порцию супа в зимнее время.

Окрошка с козлородником луговым

В холодный квас помещают нарезанные кубиками отварную колбасу, яйцо, свежий огурец, лук репчатый и листья козлородника. Заправляют сметаной и лимонной кислотой, солят по вкусу. Подают, посыпав укропной зеленью.

Квас хлебный — 300 мл, картофель отварной — 20 г, колбаса — 20, огурец свежий — 30, лук репчатый — 10, листья козлородника лугового — 50, сметана — 20, укроп — 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРОВЯКА СКИПЕТРОВИДНОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев коровяка скипетровидного

Молодые свежие листья коровяка мелко нарезают. Смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, петрушкой, натертой морковью. Заправляют сметаной. Посыпают круто сваренным и натертым яйцом, укропом.

Листья коровяка — 60 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 г, яйцо.

Салат из цветков коровяка скипетровидного с орехами

Свежие цветки коровяка нарезают и смешивают с растертыми ядрами ореха грецкого и мелко натертой морковью. Заправляют ксилитом и сметаной.

Цветки коровяка — 60 г, морковь — 40, сметана — 20, ядра ореха грецкого — 20, ксилит — 5 г.

Напиток из цветков коровяка скипетровидного

Сушеные цветки коровяка заливают водой, кипятят 1 мин, заправляют после охлаждения ксилитом, используют как напиток.

Цветки коровяка — 100 г, кипяток — 2 л, ксилит — 50 г, лимонная кислота по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из крапивы с яблоком и морковью

Натирают на средней терке яблоко и морковь, посыпают мелко нарезанными листьями крапивы и натертым ядром ореха грецкого. Заправляют сметаной.

Листья крапивы — 100 г, яблоко — 50, морковь — 40, сметана — 20, ксилит — 5 г, орех грецкий — 1–2 шт.

Салат из крапивы с листьями и корневищем хрена

Листья крапивы двудомной и молодые листья хрена нарезают мелкой соломкой. Смешивают с натертым хреном. Добавляют круто сваренное яйцо. Заправляют майонезом или растительным маслом. Соль и лимонная кислота по вкусу.

Листья крапивы — 100 г, листья хрена — 40, майонез — 20 г, тертое корневище хрена — 1 чайная ложка, яйцо.

Салат из крапивы двудомной и капусты квашеной

Капусту слегка промывают в холодной кипяченой воде, шинкуют, смешивают с мелко нарезанными листьями крапивы двудомной. Заправляют сметаной или растительным маслом.

Листья крапивы — 100 г, квашеная капуста — 100, растительное масло — 15–20 г.

Щи из крапивы

В кипящий мясной бульон кладут крапиву, пассерованные морковь, зеленый лук, укроп и вареное яйцо. Добавляют нарезанные листья крапивы двудомной и щавеля, дают закипеть, заправляют поджаренной мукой. Подают со сметаной.

Бульон — 300 мл, крапива — 150, лук — 15, морковь — 40, щавель — 20, листья петрушки — 5, мука — 6, сметана — 20, укроп — 3 г, соль, лавровый лист по вкусу, яйцо.

Суп с крапивой двудомной

На слабом мясном бульоне варят рис почти до готовности. Добавляют нарезанные картофель, морковь, лук репчатый, корнеп-

лод петрушки. Перед окончанием варки заправляют нарезанными листьями крапивы двудомной, томатным соусом. Перед подачей к столу заправляют сметаной, посыпают мелко нарезанным укропом.

Бульон мясной — 300 мл, рис — 40 г, картофель — 30, морковь — 20, лук репчатый — 20, корнеплод петрушки — 10, лист крапивы — 60, томатный сок — 15, сметана — 15, укроп — 3 г, соль и специи по вкусу.

Омлет с крапивой

Готовят молочно-яичную смесь, взбивают ее с небольшим количеством муки, вводят нарезанные листья крапивы двудомной и повторно взбивают, добиваясь равномерного распределения крапивных листьев. Массу выливают на горячую сковородку с растопленным маслом сливочным. Под крышкой доводят до готовности. Посыпают укропом перед подачей к столу.

Яйцо — 2 шт., молоко — 60 мл, листья крапивы — 60 г, масло сливочное — 20, укроп — 3 г, соль по вкусу.

Пюре картофельное с листьями крапивы

Готовят картофельное пюре и смешивают с растертыми после бланшировки крапивными листьями. Подают со сметаной.

Картофель — 60 г, листья крапивы двудомной — 50, сметана — 20 г.

Икра из крапивы и свеклы столовой

Равные количества столовой свеклы отварной и пюре из бланшированных листьев крапивы двудомной тщательно перемешивают, добавляют нарезанный репчатый лук, специи, соль, растительное масло или майонез. Посыпают укропом.

Свекла столовая — 70 г, листья крапивы двудомной — 70, лук репчатый — 20, растительное масло (майонез) — 30, укроп — 5 г.

Порошок из крапивы

Сухие побеги и молодые листья крапивы сушат. Растирают в порошок, хранят его в закрытой стеклянной посуде. Используют как суповую заправку для первых блюд, приправу к соусу, вторым блюдам.

Сок из крапивы двудомной

Молодые листья и стебли крапивы пропускают через мясорубку или миксер. Отжимают из массы сок, хранят его в холодильнике.

ке. Пьют по 2 столовых ложки на стакан кипяченой воды или на стакан натурального сока из моркови, яблок или ягод черники.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ЖГУЧЕЙ В ПИТАНИИ

Сушеные листья крапивы жгучей

Крапиву сушат под тентом или в сушилке, духовке. Хранят в бумажных мешках, в стеклянной посуде. Используют как приправу в супы, борщи, к мясу, рыбе, в овощные рагу.

Щи из крапивы жгучей

Молодую крапиву бланшируют в кипящей воде, протирают через сито, тушат 10-15 мин. Добавляют в бульон вместе с морковью, картофелем, петрушкой, зеленым горошком, варят 20-25 мин до готовности. За 10 мин до готовности кладут лавровый лист, перец гвоздику, щавель.

Крапива — 150 г, щавель — 50, морковь — 10, петрушка — 5, лук репчатый — 20, зеленый горошек — 15, мука пшеничная — 5, масло сливочное — 10, сметана — 10 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

ПРИМЕНЕНИЕ КРОВОХЛЕБКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев кровохлебки лекарственной

Свежие молодые листья кровохлебки мелко нарезают, перемешивают с зеленым луком и укропом, заправляют сметаной.

Листья кровохлебки лекарственной — 100 г, зеленый лук — 20, укроп — 10, сметана — 20 г.

Кисель из корневищ кровохлебки лекарственной

Корневища промывают, замораживают, мелко нарезают, заливают молоком и варят до готовности, растирая их по ходу варки.

Корневища кровохлебки — 100 г, молоко цельное — 150 мл, вода — 40 г, масло сливочное — 20, ксилит — 10 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУБЫШКИ ЖЕЛТОЙ В ПИТАНИИ

Отварные корневища кубышки желтой

Корневища кубышки отваривают в хорошо подсоленной воде. Подают к столу горячими со сливочным маслом.

Приправа из
Высушенные

смешивают с пре
двудомной, компо
ют для заправки п

ИСПОЛЬЗОВА

Приправ

Молодые листь
супы, соусы, мясные
Приправа кладется

Молодые листья
резанной зеленью лу
тельным маслом или с
Зелень купыря — 70
растительное масло

Молодые листья и п
бумажных мешочках или
зуют как приправу к супа

В слабый мясной бу
картофель, морковь, лук
Вводят нарезанные и прот
щавель, доводят до кипени
подачей посыпают щи свеж
петрушки. В тарелку кладу
Бульон мясной — 300 мл, к
тый — 15, щавель — 20, л
— 5 г, яйцо — 1 шт., сол

Листья и стебли
бланширования в

Приправа из корневищ кубышки желтой и листьев крапивы

Высушенные корневища кубышки размалывают в муку, смешивают с протертыми в порошок сухими листьями крапивы двудомной, компоненты берут в равных количествах. Используют для заправки первых, вторых блюд, в соусы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУПЫРЯ БУТЕНЕЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Приправа из молодой зелени купыря бутенелистного

Молодые листья купыря нарезают. Используют в салаты, супы, соусы, мясные и рыбные блюда, яичницу для ароматизации. Приправа кладется перед окончанием варки.

Салат из листьев купыря бутенелистного

Молодые листья купыря нарезают, смешивают с мелко нарезанной зеленью лука, петрушки, салата. Заправляют растительным маслом или сметаной.

Зелень купыря — 70 г, зеленый лук — 30, петрушка — 15, салат — 30, растительное масло — 15 г, соль по вкусу.

Сушеные листья купыря бутенелистного

Молодые листья и побеги купыря сушат под навесом. Хранят в бумажных мешочках или стеклянных банках под крышкой. Используют как приправу к супам, мясным блюдам, соусам, рыбе, яичнице.

Щи с листьями купыря бутенелистного

В слабый мясной бульон опускают нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый, варят почти до готовности. Вводят нарезанные и протушенные под крышкой листья купыря, щавель, доводят до кипения, подают к столу со сметаной. Перед подачей посыпают щи свеженарезанными листочками купыря и петрушки. В тарелку кладут вареное яйцо.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 50 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, щавель — 20, листья купыря — 50, сметана — 20, петрушка — 5 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

Пюре из купыря бутенелистного

Листья и стебли купыря пропускают через мясорубку после бланширования в кипящей подсоленной воде. Заправляют под-

солнечным маслом. Подают как самостоятельное блюдо или как составную часть к мясным или рыбным блюдам.

Листья и стебли купыря — 200 г, сливочное или растительное масло — 20 г, соль по вкусу.

Маринованная зелень купыря бутенелистного

Молодые листья и стебли бланшируют в кипящей подсоленной воде 1–2 мин. Раскладывают в стерилизованные банки, заливают маринадом, накрывают крышками, пастеризуют 0,5 л — 15 мин, — 1 л — 20 мин, укупоривают, переворачивают и накрывают до естественного охлаждения. Хранят в прохладном месте.

Маринад: на — 1 л кипятка 2–3 лавровых листа, 4–5 горошин душистого перца, 10 мл 9%-ного уксуса, соль по вкусу.

Квашеная зелень купыря бутенелистного

Листья и стебли купыря нарезают, плотно укладывают в эмалированную посуду и солят. Сверху прикладывают грузом. Используют квашеный купырь для щей, в супы.

Для пищевых целей листья купыря заготавливают до начала цветения!

Купырь — 2 кг, соль — 200 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ВЯЗОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Приправа из сухих листьев лабазника вязолистного

Листья лабазника сушат под тентом или в сушилке. Измельчают в порошок, используют как приправу к супам, соусам, к тушеному мясу.

Чай из цветков лабазника вязолистного с плодами шиповника

Высушенные цветки лабазника смешивают в соотношении 1:10 с измельченными плодами шиповника. Берут чайную ложечку смеси и заваривают как чай, пьют с медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ШЕСТИЛЕПЕСТНОГО В ПИТАНИИ

Суп из лабазника шестилепестного

Мясной бульон заправляют нарезанными кубиками картофеля, моркови, луком репчатым, варят почти до готовности. Добавля-

ют мелко нарезан-
готовности 5–7 мин.
Бульон — 300 г
лук репчатый —
4 шт., соль и специи

Молодые листья
нарезанной зеленью
лук репчатый — 20 г

Салат

Клубеньки лабазника
ке. Заправляют сметаной
Клубеньки лабазника

Цветки лабазника
в бумажных или холщовых
1 чайную ложку мелко
ют стаканом кипятка, н

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Салат

Молодые листья и побеги
ют с нарезанной зеленью, до-
Подают, посыпав натертым
Побеги и листья лабазника
горошек — 30, сметана — 20

Молодые побеги и листья
протушивают под крышкой на
лук репчатый — 2–4 мин. П

ют мелко нарезанную зелень молодых побегов лабазника, варят до готовности 5–7 мин. Подают к столу со сметаной и вареным яйцом.

Бульон – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 20, лук зеленый – 10, лук репчатый – 10, побеги лабазника – 100, сметана – 20 г, яйцо – 1/4 шт., соль и специи по вкусу.

Салат из побегов лабазника шестилепестного

Молодые листья лабазника мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью укропа и петрушки, зеленым луком. Заправляют растительным маслом (или майонезом) и солью по вкусу.

Молодые листья лабазника – 150 г, зелень укропа – 15, петрушка – 15, лук зеленый – 20, масло растительное (майонез) – 15 г, яйцо – 1/4 шт.

Салат из клубеньков лабазника шестилепестного

Клубеньки лабазника мелко нарезают или натирают на терке. Заправляют сметаной и укропом.

Клубеньки лабазника – 100 г, сметана – 20, укроп – 5 г, соль по вкусу.

Чай из лабазника шестилепестного

Цветки лабазника сушат под навесом или в духовке, хранят в бумажных или холщовых мешочках.

1 чайную ложку мелко измельченных цветков лабазника заваривают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют как чай.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев и побегов лапчатки гусиной

Молодые листья и побеги лапчатки мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью, добавляют зеленый горошек, сметану, лук. Подают, посыпав натертым вареным яйцом. Соль по вкусу.

Побеги и листья лапчатки гусиной – 120 г, зелень лука – 20, зеленый горошек – 30, сметана – 20 г, яйцо – 1/4 шт.

Суп из лапчатки гусиной

Молодые побеги и листья лапчатки мелко нарезают, слегка протушивают под крышкой на сливочном масле. Бульон заправляют нарезанным картофелем, морковью, луком, варят почти до готовности. Добавляют зелень лапчатки, укроп, петрушку и зеленый лук, кипятят 2–4 мин. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Бульон — 300 мл, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 15, лук зеленый — 10, петрушка и укроп — 15, листья лапчатки гусиной — 120, сметана — 20 г, соль по вкусу, яйцо — 1/4 шт.

Приправа из листьев лапчатки гусиной

Листья лапчатки моют, ополаскивают кипяченой водой. Сушат в духовке или под тентом, затем измельчают в порошок. Хранят в закрытой посуде, используют как приправу в супы, к мясным и рыбным блюдам.

Вареные корневища лапчатки гусиной (якутское блюдо)

Клубневидно-утолщенную часть корневища лапчатки промывают, отваривают в подсоленной воде. Подают к столу со сливочным маслом или со сметаной.

Корневища лапчатки гусиной — 150 г, сливочное масло (сметана) — 20 г, соль по вкусу.

Мука из корневищ лапчатки гусиной

Корневища лапчатки очищают от мелких корней, промывают в холодной воде, очищают и нарезают соломкой. Сушат при температуре 50-60 °С, корневища размалывают в муку. Используют ее как пищевую добавку к муке пшеничной при приготовлении подливок, для заварки киселя, в тесто.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ В ПИТАНИИ

Лепешки из корневищ лапчатки

Чистые, сухие корневища лапчатки размалывают в муку, смешивают в соотношении 1:1 с ржаной мукой, взбивают, добавляя кефир (простоквашу), яйцо, соль, растительное масло (5-7 г). Лепешки выпекают на растительном масле или маргарине.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТОВНЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Соленые побеги ластовеня лекарственного

Молодые побеги ластовеня укладывают в эмалированную посуду. Кладут листья черной смородины, хрена, дуба, перец, лавровый лист, чеснок, все заливают водой. На каждый литр воды дают 3 столовые ложки соли.

Выдерживают в погребе 2–3 недели, после чего используют как составную часть гарнира ко вторым блюдам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИПЫ В ПИТАНИИ

Салат из листьев липы и одуванчика

Молодые листья липы мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика, предварительно вымоченными в теплой подсоленной воде, добавляют нарезанные зеленый лук и укроп. Заправляют сметаной или растительным маслом.

Листья липы – 60 г, листья одуванчика – 30, лук зеленый – 10, укроп – 5, сметана (растительное масло) 20 г, соль по вкусу.

Сушеные листья липы

Молодые листья липы сушат, хранят в бумажных мешочках. Растирают в порошок и добавляют в тесто для витаминизации изделия.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОПУХА БОЛЬШОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев лопуха большого

Молодые листья лопуха и стебли, очищенные от кожицы, мелко нарезают, сбрызгивают лимонным соком или раствором лимонной кислоты, смешивают с натертой морковью, заправляют сметаной.

Листья и стебли лопуха большого – 200 г, морковь – 50, сметана – 20 г, лимонный сок – 10 мл. Соль по вкусу.

Мясной салат с листьями лопуха большого

Мелко нарезают молодые листья лопуха. Смешивают с нарезанными кубиками говядиной отварной, отварным картофелем, морковью, репчатым луком, яйцом, сваренным вкрутую. Заправляют сметаной или майонезом. Подают, посыпав зеленью.

Листья и стебли лопуха большого – 120 г, мясо отварное – 40, картофель – 30, морковь – 20, лук репчатый – 15, укроп – 5, сметана (майонез) – 15–20 г, яйцо – 1/2 шт., соль и специи по вкусу.

Салат из листьев лопуха, одуванчиков, кислицы

Мелко нарезают листья лопуха, одуванчиков и кислицы, смешивают их, посолив по вкусу, заправив лимонной кислотой и сметаной. Подают к столу, посыпав зеленью укропа.

Листья лопуха — 70 г, одуванчика — 30, кислицы — 30, укроп — 10, сметана — 20 г.

Маринованные корни лопуха большого

Корни лопуха очищают от кожицы, ошпаривают кипятком, оставляют в воде до охлаждения. На кипятке заваривают маринад, кладут корни, стерилизуют, герметически закатывают баночки. Используют как гарнир к мясу.

Суп из листьев лопуха большого

Варят бульон из овощных компонентов (капуста, помидоры, морковь, лук, картофель, петрушка), перед готовностью добавляют мелко нарезанные стебли и листья лопуха. Кипятят еще 5–7 мин.

Вода — 350 мл, капуста — 30 г, морковь — 10, лук репчатый — 10, картофель — 30, петрушка — 5, помидоры — 15, стебли и листья лопуха — 50, сметана — 10 г, соль и специи по вкусу.

Щи из квашеной капусты с лопухом

В холодную воду кладут капусту, нарезанный мелко репчатый лук, хорошо промытые и поломанные на мелкие кусочки белые грибы, нарезанную малыми кубиками морковь. Все варят в течение часа. Закладывают мелко нарезанные листья лопуха, заправляют томатным соусом, продолжают варить до готовности.

Вода — 350 мл, капуста — 120 г, лук репчатый — 20, грибы белые — 20, листья лопуха большого — 60, соус томатный — 15, морковь — 20, сметана — 15 г.

Пюре из лопуха

Выбирают целые молодые листья лопуха большого, листья щавеля, укропную зелень, листья петрушки и пропускают через мясорубку. Все смешивают, заправляют по вкусу солью и специями. Употребляют свежим либо укладывают в стерильные баночки, заливают растительным маслом, хранят в холодильнике.

Каша из корней лопуха

Молодые корни очищают от кожицы, пропускают через мясорубку. Заливают молоком, заправляют небольшим количеством сливочного масла, солят, варят на слабом огне до готовности.

Корни лопуха — 300 г, молоко — 200, масло сливочное — 15 г.

Запеканка творожная с листьями лопуха

Корни лопуха очищают от кожуры, нарезают небольшими кусочками, отваривают в подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг, разминают с ксилитом. На разогретый противень укладывают творожную массу тонким слоем. На нее тонко размазывают массу из корня лопуха с ксилитом. Снова покрывают творожной массой. Разравнивают поверхность. Смазывают сметаной и запекают в духовке до готовности.

Творожная масса — 500 г, корень лопуха — 200, ксилит — 20, соль по вкусу, сметана — 15–20, сливочное масло — 20 г.

Отварные корни лопуха большого

Молодые корни лопуха нарезают на куски длиной 2–3 см, отваривают в подсоленной воде 20–25 мин. После готовности очищают кожуру, подают со сливочным маслом или сметаной.

Корни лопуха — 200 г, сливочное масло — 15 г, соль по вкусу.

Жареные корни лопуха большого

Молодые корни очищают от кожицы, жарят на растительном масле. Заправляют томатным соком, протушивают с луком под крышкой 5–7 мин. Подают, посыпав укропом.

Корни лопуха — 200 г, растительное масло — 20, укроп — 5 г, томатный сок — 50 мл, соль по вкусу.

Корни лопуха большого печеные

Корни укладывают в золу и пекут до готовности. Очищают от кожуры, едят горячими или охлажденными. Соль по вкусу.

Мука из корневища лопуха большого

Молодые корни очищают от кожицы, сушат на воздухе в хорошо проветриваемом помещении или духовке при температуре 45–50 °С. Высушенные корни размалывают в муку. Муку добавляют в тесто для выпечки хлеба, лепешек, печенья.

Сок из листьев лопуха и моркови

Молодые листья пропускают через мясорубку, из массы выжимают сок. Смешивают его с равным количеством сока из моркови, выдерживают смесь в прохладном месте. Сок пьют охлажденным.

Стебли и листья лопуха — 400 г, морковь — 300 г, ксилит по вкусу.

Кофе из корней лопуха

Корни лопуха сушат, поджаривают до побурения. Перемалывают в кофемолке, заваривают кипятком или готовят с молоком. Сливки, ксилит по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮБИСТКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат с любистком лекарственным

Свежие листья любистка и овощи (картофель, морковь, корнеплод петрушки, свекла, лук) пропускают через мясорубку до получения однородной массы. Заправляют растительным маслом, вымешивают, подают к столу, посыпав укропом.

Любисток — 50 г, картофель — 60, морковь — 20, свекла — 30, лук репчатый — 40, укроп — 10, масло растительное — 15–20 г, соль и специи по вкусу.

Приправа из корней любистка лекарственного

Корни сушат, измельчают в порошок. Хранят в стеклянной посуде при закрытой крышке. Используется как приправа к первым, вторым мясным и рыбным блюдам, в салаты.

Заправка из листьев любистка лекарственного

Свежие листья растения перекручивают на мясорубке, засаливают в банках: на 1 кг листьев 250 г соли. Хранят в прохладном месте. Используют как ароматическую заправку в первые блюда.

Сухая приправа из листьев любистка лекарственного

Высушенные листья любистка и сельдерея пахучего растирают в порошок и равные количества его смешивают. Хранят в стеклянной посуде под крышкой. Применяют как ароматическую добавку в первые блюда, при тушении мяса, рыбы, кладут в соусы и грибы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНЖЕТКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев манжетки обыкновенной

Молодые листья манжетки мелко нарезают. Смешивают с мелко нарубленными зеленым луком, петрушкой и укропом. Заправляют сметаной, солят по вкусу.

Листья манжетки — 100 г, зеленый лук — 20, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 г.

Салат
Молодые листья
нарезанными
Листья манжетки

Моют молодые
резают. Смешивают
солью, сметаной. П
Листья манжетки
укроп — 5 г

Слабый мясной
картофель, капуста,
добавляют мелко на
ки. Под крышкой ки
Бульон — 400 мл, м
20, петрушка — 5 г
тана — 10 г, соль, с

Листья манж
Молодые листья
квашеной капустой и
крышкой почти до го
ния заправляют неболь
специи по вкусу. Туша
Листья манжетки — 1
томатный сок — 50

Сушеные
Листья манжетки
рошка, смешанного
укропной зелени. Хра

Молодые листья
замороженную посуду
корочки хр. из и пстр

Салат из листьев манжетки обыкновенной и редиса

Молодые листья манжетки мелко нарезают, смешивают с нарезанными тонкими ломтиками редисом, заправляют сметаной.

Листья манжетки — 100 г, редис — 60, сметана — 20, укроп — 5 г.

Салат из листьев манжетки и моркови

Моют молодые листья манжетки обыкновенной, мелко нарезают. Смешивают с мелко натертой морковью, заправляют солью, сметаной. Посыпают мелко нарезанным укропом.

Листья манжетки обыкновенной — 120 г, морковь — 60, сметана — 20, укроп — 5 г.

Суп из манжетки обыкновенной

Слабый мясной бульон заправляют овощами (морковь, лук, картофель, капуста, петрушка, горошек), после полуготовности добавляют мелко нарезанные молодые листья и побеги манжетки. Под крышкой кипятят 3–5 мин. Подают к столу со сметаной.

Бульон — 400 мл, морковь — 10, лук — 10, картофель — 30, капуста — 20, петрушка — 5, горошек — 10, листья и побеги манжетки — 60, сметана — 10 г, соль, специи по вкусу.

Листья манжетки обыкновенной, тушеные с капустой

Молодые листья манжетки мелко нарезают, смешивают с квашеной капустой и нарезанным луком репчатым. Тушат под крышкой почти до готовности, за 12–15 мин до окончания тушения заправляют небольшим количеством томатного сока. Соль и специи по вкусу. Тушат на растительном или сливочном масле.

Листья манжетки — 100 г, капуста квашеная — 100, лук репчатый — 20, томатный сок — 50, растительное масло (сливочное масло) — 20 г.

Сушеные листья манжетки обыкновенной с укропом

Листья манжетки сушат под тентом. Сохраняют в виде порошка, смешанного с таким же количеством сухого порошка укропной зелени. Хранят в стеклянной посуде под крышкой.

Соленые листья манжетки обыкновенной

Молодые листья и побеги манжетки плотно укладывают в эмалированную посуду. Добавляют листья смородины, хрена, корешки хрена и петрушки, моркови, дольки чеснока, перец,

лавровый лист Заливают водой, кладут соль из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды. Закрывают деревянным кругом (из дуба), прикладывают гнетом. После 2–3 недельной выдержки в погребе продукт готов к употреблению.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯСМЕННОКА ДУШИСТОГО В ПИТАНИИ

Салат из ясенника душистого и капусты

Листья и молодые стебли ясенника мелко нарезают, добавляют к нарезанной капусте белокочанной с луком. Заправляют растительным маслом. Подают к столу, посыпав укропом, петрушкой, вареным яйцом. Соль по вкусу.

Листья и стебли ясенника душистого — 100 г, капуста — 100, лук — 20, укроп — 5, петрушка — 5, растительное масло — 15 г, яйцо — 1/4 шт.

Сушеные листья ясенника душистого

Мелко протертые сухие листья растения хранят в стеклянной посуде с крышкой. Используют по столовой ложке как приправу к салатам, овощам, пудингам либо в тесто для лепешек.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЬ-И-МАЧЕХИ В ПИТАНИИ

Салат из листьев мать-и-мачехи и одуванчика

Молодые листья растений мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанным укропом и зеленью петрушки. Заправляют сметаной, солят по вкусу.

Листья мать-и-мачехи — 60 г, листья одуванчика — 50, укроп — 10, зелень петрушки — 7–10, сметана — 20 г.

Салат из листьев мать-и-мачехи с луком и морковью

Молодые листья мать-и-мачехи мелко нарезают, смешивают с натертой на мелкой терке морковью и нарезанным репчатым луком. Заправляют оливковым маслом, солят по вкусу.

Листья мать-и-мачехи — 70 г, лук зеленый — 20, морковь — 30, оливковое масло — 15 г.

Суп зеленый с листьями мать-и-мачехи

Молодые листья растения нарезают, тушат под крышкой с морковью и томатным соусом. Бульон заправляют нарезанным

кубиками картофелем, луком, белокочанной капустой, варят почти до готовности. За 5 мин до готовности заправляют листьями мать-и-мачехи с морковью и томатным соусом. Подают теплым со сметаной.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, лук — 15, морковь — 30, сметана — 20, листья мать-и-мачехи — 100, томатный соус — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДУНИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из медуницы лекарственной с зеленым луком

Листья медуницы измельчают и солят. Перемешивают с нарезанным зеленым луком, заправляют растительным маслом. Добавляют ломтики вареного яйца.

Листья медуницы лекарственной — 100 г, лук зеленый — 30, растительное масло — 15 г, яйцо вареное — 1/2 шт., соль по вкусу.

Салат из листьев медуницы лекарственной и щавеля

Листья медуницы, щавеля, одуванчика мелко нарезают. перемешивают с мелко нарезанным луком репчатым или зеленым, заправляют растительным маслом, подают к столу, посыпав нарезанным круто сваренным яйцом. Соль по вкусу.

Листья медуницы лекарственной — 100 г, листья щавеля — 30, одуванчика лекарственного — 30, растительное масло — 15, лук — 10 г.

Салат из медуницы и свеклы столовой

Листья медуницы лекарственной мелко нарезают, смешивают с натертой на терке отварной свеклой. Солят и заправляют лимонной кислотой по вкусу. Добавляют растительное масло или сметану. Посыпают укропом.

Листья медуницы — 100 г, свекла отварная — 70, растительное масло (сметана) — 20, укроп — 5 г.

Медуница, тушенная с квашеной капустой

На сковороду с разогретым растительным маслом и поджаренным мясом помещают квашеную капусту с нарезанным репчатым луком, протушивают на малом огне под крышкой почти до готовности, время от времени помешивая. Вводят нарезанные мелко листья медуницы лекарственной и томатный соус. Тушат до готовности. Соль, специи по вкусу.

Листья медуницы — 100 г, капуста квашеная — 100, томатный соус — 20, лук репчатый — 30 г.

Суп с медуницей

В мясной бульон кладут картофель, морковь варят до готовности. Добавляют мелко нарезанные листья медуницы, сливочное масло, перец, соль. Суп можно заправить прожаренной мукой, томатом.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук — 10, листья медуницы — 100, сметана — 20, мука — 5, томатный соус — 20 г.

Пюре из медуницы

Листья медуницы пропускают через мясорубку, солят, укладывают в стерильные баночки, заливают поверхность растительным маслом. Хранят в холодильнике. Используют по 1–2 столовых ложки как заправку к гарнирам, мясным и рыбным блюдам.

Соленая медуница лекарственная

Листья медуницы измельчают, плотно укладывают в стеклянную банку, заливают 10%-ным раствором поваренной соли, хранят в холодильнике. Используют в зимнее время для приправ и соусов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат овощной с мелиссой

Отварные и мелко нарезанные кубиками овощи заправляют свежей зеленью листьев мелиссы и сметаной. Посыпают зеленью, нарезанным крутосваренным яйцом.

Листья мелиссы — 40 г, картофель — 50, морковь — 20, лук — 10, огурцы — 30, укроп — 5, сметана — 20 г, соль по вкусу, яйцо вареное — 1/2 шт.

Салат из листьев мелиссы лекарственной и одуванчика

Листья мелиссы и одуванчика мелко нарезают, солят, заправляют сметаной или растительным маслом.

Листья мелиссы — 60 г, листья одуванчика лекарственного — 70, сметана — 20 г, соль.

Суп овощной с мелиссой лекарственной

Готовят бульон из сборных овощей. При почти полной их готовности добавляют нарезанные листья мелиссы и томатный

сок. Подают к столу, заправив сметаной и зеленью укропа.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 10, капуста белокочанная или цветная — 30, листья мясисы — 50, сметана — 30, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Заправка для супов из мясисы и других трав

Высушенные и тщательно измельченные в порошок листья и побеги мясисы лекарственной, горца птичьего, крапивы и душицы тщательно перемешивают и хранят в стеклянной посуде при закрытой крышке. Используют для заправки готовых супов и соусов.

Чай сборный с мясисой лекарственной

Берут поровну сухие листья ежевики сизой, смородины черной, земляники лесной, цветки липы мелколистной и две части мясисы. Все мелко измельчают, смешивают, используют для заварки чая. Хранят в сухом и темном месте, в стеклянной банке с крышкой. На стакан чая берут чайную ложку смеси трав.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Сушеные плоды можжевельника обыкновенного

Плоды перебирают, сушат под тентом, в печи или духовке. Хранят в бумажных мешках. Употребляют в компоты, как добавку в начинку пирогов, в кисели.

Пюре из ягод можжевельника и брусники

Спелые шишко-ягоды можжевельника и спелые ягоды брусники пропускают через мясорубку, засыпают сахаром (для больных сахарным диабетом — ксилитом или сорбитом). Дают отстояться, чтоб пустили сок. Подогревают на малом огне, доводят до кипения, перекладывают в стерильные банки 0,5 л. Закрывают стерильными крышками, стерилизуют на водяной бане 10–15 мин. Герметизируют, медленно охлаждают в перевернутом состоянии. При стерилизации без сахара стерилизуют 20–25 мин банки объемом 0,5 л.

Компот из шишко-ягод можжевельника

Заполняют банку шишко-ягодами можжевельника, заливают кипятком, накрывают крышкой, емкостью 0,5 л стерилизуют 25 мин. Герметизируют, хранят в прохладном месте.

Суп с можжевельником

На слабом мясном бульоне готовят рисовый суп, поочередно кладут рис, нарезанный дольками картофель, морковь, лук репчатый, корнеплод петрушки, сливочное масло. Перед окончанием варки добавляют чайную ложечку порошка из сухих ягод можжевельника обыкновенного.

Мясной бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 10, лук репчатый — 10, корнеплод петрушки — 10, сливочное масло — 15, рис — 30, порошок из шишко-ягод можжевельника — 5 г, специи по вкусу.

Приправа из шишко-ягод можжевельника и кориандра

Высушенные шишко-ягоды растирают в порошок, смешивают с равным количеством порошка из семян кориандра. Хранят в стеклянной посуде с крышкой. Используют для ароматизации мясных, рыбных блюд, подлив.

Сок из шишко-ягод можжевельника

Шишко-ягоды разминают, семена удаляют. Массу заливают кипяченой водой температурой 60 °С, настаивают 2-3 ч. Процеживают, применяют для ароматизации напитков, теста.

Для больных сахарным диабетом консервируют сок без сахара, применяют ксилитный сироп или ксилит (850 г на 1 кг ягод или 30%-ный раствор ксилита для заливки свежих ягод, приготовленных для консервирования).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЛОДИЛА КРОВЕЛЬНОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев молодил кровельного

Листья молодил промывают проточной, затем теплой кипяченой водой. Бланшируют 4-5 мин. Мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными или натертыми на терке яблоками, заправляют сметаной и ксилитом (сорбитом).

Листья молодил кровельного — 60 г, яблоки — 50, сметана — 20, ксилит (сорбит) — 5-7 г.

Овощной салат с молодым кровельным

Нарезают кубиками отварные картофель, морковь, а также лук репчатый, огурец. Добавляют нарезанные листья молодил, полученные после 5-минутной бланшировки в подсоленной воде.

Перемешивают.
таной, лимонной
Листья молодил
огурец — 20 г

На сковороду
нарезанные мелко
кой почти до готовн
добавляют муку, все
ют смесь на сковоро
омлет до готовности

Листья молодил
4-5 г, молоко — 50

В слабой мясной
фель, морковь, корне
почти до готовности.
мин. Подают к столу с
Бульон — 300 мл, ка
корнеплод петрушки
— 20, зелень укропа

Свежие листья про
соленой воде 5 мин. Нар
зуют для бутербродов к
Листья молодил кров

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Мясо нутрии, туш
Мясо нутрии, нареза
петрушки, морковь, до
мл воды, тушат до готовн
Мясо нутрии — 200 г, лук
неплод петрушки — 20 г, с

Перемешивают, добавляют зеленый горошек, заправляют сметаной, лимонной кислотой по вкусу, соль.

Листья молодила кровельного — 60 г, картофель — 40, морковь — 30, огурец — 20, лук — 20, зеленый горошек — 15, сметано — 20 г.

Омлет с молодылом кровельным

На сковороду с растопленным сливочным маслом помещают нарезанные мелко листья молодила кровельного, тушат под крышкой почти до готовности. Готовят молочно-яичную смесь, в которую добавляют муку, все тщательно взбивают до вспенивания. Выливают смесь на сковороду с листьями молодила и под крышкой доводят омлет до готовности.

Листья молодила кровельного — 60 г, масло сливочное — 20, мука — 4–5 г, молоко — 50–70 мл, яйцо — 2 шт. Соль по вкусу.

Щи из молодила кровельного

В слабый мясной бульон опускают нарезанные кубиками картофель, морковь, корнеплод петрушки, лук, листья молодила, варят почти до готовности. Заправляют томатным соусом, варят еще 5–7 мин. Подают к столу с вареным яйцом, укропной зеленью, сметаной.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, корнеплод петрушки — 10, листья молодила — 70–100, томатный соус — 20, зелень укропа — 5, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Листья молодила кровельного с медом

Свежие листья промывают в холодной воде, бланшируют в соленой воде 5 мин. Нарезают и перемешивают с медом. Используют для бутербродов к чаю, с кипяченым молоком.

Листья молодила кровельного — 100 г, мед — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИСТЬЕВ МЯТЫ В ПИТАНЦИ

Мясо нутрии, тушенное с листьями мяты длиннолистной

Мясо нутрии, нарезанное и промытое, укладывают в утятницу, покрывают нарезанным луком репчатым, корнеплодами петрушки, морковью, добавляют листья мяты, вливают 100–150 мл воды, тушат до готовности, периодически доливая воду.

Мясо нутрии — 200 г, лук — 70, морковь — 50, листья мяты — 10, корнеплод петрушки — 20 г, соль, специи по вкусу.

Сухие листья мяты длиннолистной для чая

Листья моют, сушат, измельчают до размера крупных чайнок. Хранят в закрытой стеклянной посуде. Для заварки чая берут чайную ложку порошка из листьев, настаивают 5-10 мин, пьют с медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из яблок и моркови с мятой

Яблоки и морковь натирают на крупной терке, перемешивают, добавляют нарезанные мелко свежие листья мяты. Заправляют сметаной и ксилитом. Посыпают измельченными ядрами ореха грецкого.

Яблоки — 50 г, морковь — 30, листья мяты — 15, ксилит — 5, орех грецкий — 5, сметана — 20 г.

Салат мясной с листьями мяты перечной

Нарезают мелкими кубиками картофель отварной, морковь, лук репчатый, добавляют нарезанную говядину или отваренную колбасу, мелко нашинкованные листья мяты перечной. Заправляют майонезом, зеленым горошком, посыпают укропом. Соль по вкусу.

Картофель отварной — 50 г, морковь — 30, лук репчатый — 5, говядина отварная — 50, листья мяты перечной — 30, зеленый горошек — 30, сметана (майонез) — 20, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Салат из моркови отварной, сыра и листьев мяты перечной

Натирают на крупной терке отварную морковь, сыр голландский, перемешивают с мелко нарезанными листьями мяты. Заправляют майонезом. Перед подачей к столу посыпают измельченными ядрами грецкого ореха.

Морковь — 40 г, сыр — 30, листья мяты — 10, майонез — 20, орех грецкий — 5 г.

Борщ с мятой перечной

Слабый мясной бульон заправляют при кипении мелко нарезанными картофелем, морковью, капустой и томатным соусом. После проваривания почти до готовности добавляют протушенную натертую свеклу столовую, кладут веточку мяты, доводят до кипения. Подают теплым, посыпав зеленью и добавив сметану.

Бульон — 300 мл, картофель — 30, морковь — 20, лук — 15, капуста — 40, томатный соус — 30, свекла столовая — 60, сметана — 15 г, листья мяты — 5–6 шт., соль по вкусу.

Капуста, тушенная с мятой перечной

Квашеную капусту смешивают со свежей нашинкованной капустой белокочанной, нарезанным луком репчатым, натертой морковью. Помещают на сковороду с нагретым растительным маслом, тушат почти до готовности. Добавляют томатный соус или томатный сок, нарезанные кусочками ломтики отварного мяса, тушат до готовности, помешивая, чтобы не пригорало. За 5 мин до готовности вводят мелко нарезанные листья мяты. Соль и специи по вкусу. Подают горячей, теплой или холодной.

Капуста квашеная — 150 г, капуста свежая белокочанная — 100, лук репчатый — 20, морковь — 20, томатный соус — 30, мясо — 60, листья мяты — 10 г.

Напиток яблочно-черничный с мятой

Нарезают мелкими дольками яблоко, кладут в кипящую воду, добавляют сушеные ягоды черники, кипятят 15 мин. Добавляют листья мяты, настаивают и охлаждают. Ксилит или мед по вкусу. Пьют по стакану 2 раза в день.

Яблоки — 100 г, сушеные ягоды черники — 15, листья мяты — 10, ксилит — 50 г, вода — 60 мл.

Сок из листьев мяты перечной

Молодые листья мяты пропускают через мясорубку, заливают кипятком. Настаивают 1 ч, добавляют такой же объем кипятка (150 мл). Настаивают еще 2 ч, процеживают. Доводят до кипения и разливают в стерильную посуду. Закрывают крышкой, ставят на водяную баню для стерилизации. Банки 0,5 л стерилизуют 20 мин. Герметически укупоривают и охлаждают. Купажуют соки, напитки, компоты.

Квас хлебный с мятой

Сухари из черного, лучше бородинского хлеба, заливают кипятком, оставляют в комнате на 12 ч. Сцеживают настой, доводят его до кипения, добавляют мяту, ксилит, дрожжи, ложку меда и выдерживают в теплом месте до тех пор, пока на поверх-

ности не появится густая пена. Настой процеживают, разливают в бутылки, добавляют в каждую по 2–3 изюминки, ставят в холодное место на 2–3 дня. Употребляют по стакану 2–3 раза в день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТУРЦИИ БОЛЬШОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев настурции большой

Молодые листья настурции мелко нарезают в тарелке, чтобы избежать потерь сока. Добавляют несколько капель лимонного сока, зелень укропа, мелко нарезанный сладкий болгарский перец, перемешивают, заправляют сметаной. При подаче к столу украшают цветками настурции.

Листья настурции – 100 г, цветки настурции – 3 шт., болгарский перец сладкий – 40 г, сметана – 20 г, соль.

Салат из цветков настурции к отварному мясу

Цветки настурции промывают и проверяют, нет ли там насекомых. Тонко нарезают, стараясь не нарушить структуру цветка при выкладывании на тарелку. Цветками обкладывают мясо.

Мясо – 100 г, лук – 20, морковь – 10 г, цветки настурции – 10–12 шт., соль и специи по вкусу.

Экстракт витаминный из листьев настурции

Свежие листья настурции большой тщательно осматривают, нет ли насекомых, промывают в проточной воде, кладут в кипящую воду. Кипятят 3 мин, процеживают. Охлаждают, принимают по полстакана 2 раза в день. Можно употреблять с медом.

Листья настурции – 100 г, воды – 600 мл.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НИВЯНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев нивяника обыкновенного

Молодые листья нивяника мелко нарезают, перемешивают с нарезанной зеленью лука, одуванчика, крапивы, петрушки, салата. Заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Листья нивяника – 60 г, зеленый лук – 30, листья одуванчика – 30, салат посевной – 40, зелень петрушки – 10, листья крапивы – 20, сметана – 20 г.

Маринованные завязи нивяника обыкновенного

Завязи нивяника обыкновенного моют в проточной воде, просушивают, укладывают в стерилизованные баночки. Заливают кипящим маринадом (на 1 л воды 2 столовые ложки 9%-ного уксуса, по столовой ложке соли и сахара), пастеризуют, герметически укупоривают. Используют как каперсы к мясным блюдам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДУВАНЧИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев одуванчика лекарственного

Листья одуванчика вымачивают в теплой соленой воде 30–40 мин. Дают воде стечь, мелко нарезают, как для салата, заправляют нарезанным вареным яйцом, смешивают с зеленым луком, добавляют сметану, майонез или растительное масло.

Листья одуванчика – 100 г, зеленый лук – 30, растительное масло (сметана, майонез) – 20 г, яйцо вареное, соль по вкусу.

Салат мясной с одуванчиком

Нарезают кубиками отварный картофель, морковь, говядину, лук репчатый, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика, предварительно 3–5 мин бланшированными. Заправляют на рубленым круто сваренным яйцом, зеленым горошком, майонезом.

Листья одуванчика – 50 г, картофель – 30, морковь – 20, лук репчатый – 20, зеленый горошек – 30, майонез – 30, укроп (петрушка) – 10 г, яйцо вареное, соль и специи по вкусу.

Салат из одуванчика и брынзы (болгарский рецепт)

Розетку листьев одуванчика отделяют от корней, проваривают в подсоленной воде около 15 мин, пока не станут мягкими. Обжаривают на сливочной масле, сбрызгивают лимонным соком, посыпают тертой брынзой.

Листья одуванчика – 100 г, лук – 10, масло сливочное – 20, брынза – 20 г, соль и специи по вкусу.

Суп из одуванчика лекарственного

В мясной бульон кладут морковь, лук, картофель, варят почти до готовности. Добавляют мелко нарезанные и предварительно вымоченные листья одуванчика, зелень петрушки, кипятят 2–3 мин. Подают со сметаной.

Бульон — 350 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук — 15, зелень одуванчика — 50, сметана — 15 г, соль и специи по вкусу.

Пюре из листьев одуванчика лекарственного

Листья одуванчика вымачивают 30–40 минут в теплой подсоленной воде. Дают ей стечь, пропускают через мясорубку. К пюре добавляют соль, молотый перец, укроп. Используют как гарнир, для заправки первых, вторых блюд и каш.

Оладьи из корней одуванчика

Корни одуванчика отваривают в соленой воде. Пропускают через мясорубку, смешивают с дрожжевым тестом и жарят оладьи на растительном масле.

Тесто — 250 г, корни одуванчика отварные — 100, масло растительное — 40 г, соль по вкусу.

Отварные корни одуванчика лекарственного

Корни одуванчика варят в подсоленной воде 25–30 мин. Воду сливают, используют как витаминную добавку в первые блюда. Корни протирают в пюре или добавляют в первые, мясные, рыбные блюда, к соусам.

Жареные корни одуванчика лекарственного

Корни одуванчика варят 30 мин, обжаривают на сливочном масле, запанировав в сухарях.

Корень одуванчика — 100 г, сухари — 7, масло сливочное — 20 г, соль по вкусу.

Розетки одуванчика жареные

Срезают прикорневые розетки, стараясь не разрушить. Вымачивают в теплой подсоленной воде, осторожно откидывают на дуршлаг, панируют в сухарях, жарят на сливочном масле. Подают с кусочками отварного мяса, посыпав зеленью укропа.

Листья одуванчика в розетках — 3 шт., сливочное масло — 20 г, сухари — 10, укроп — 5, мясо отварное — 50 г, соль и специи по вкусу.

Маринованные цветочные завязи одуванчика лекарственного

Цветочные завязи одуванчика пересматривают, чтобы не было насекомых, промывают проточной водой, затем 30 мин

вымачивают в соленой воде 10 мин. Укроп добавляют к мясу, панируют, жарят в зимнее время.
Маринад 250 г
ра, столовая ложка

Листья одуванчика вымачивают в соленой воде 10 мин. Укроп добавляют к мясу, панируют, жарят в зимнее время.
Маринад 250 г
ра, столовая ложка

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Молодые листья одуванчика используют в нарезанной зелени. 3

Листья окопника — 60 г, укроп — 5, сметана —

Мясной бульон заправляют луком репчатым, цветную капусту мелко нашинковывают, добавляют укроп, варят 7–10 мин. Вкус солят, лимонной кислотой. Бульон мясной — 300 г, цветная капуста — 30 г.

Приправа из сухарей

Листья окопника сушат, измельчают. Смешав с равным количеством сухарей, применяют как приправу к соусам.

вымачивают в подсоленной теплой воде, заливают маринадом, кипятят 10 мин. Употребляют для заправки супов, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в соусы, борщи либо стерилизуют, закатывают банку крышкой и хранят для использования в зимнее время.

Маринад: 250 г воды, 250 г 9%-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, столовая ложка соли, специи.

Соленая зелень одуванчика

Листья одуванчика солят, плотно укладывают в банку, чтобы масса покрылась соком. Закрывают банку крышкой, предварительно заливают растительным маслом. Хранят в прохладном месте, используют как заправку для супов, щей, борщей или как гарнирную добавку.

На 1 кг листьев одуванчика берут 150 г соли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОКОПНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев окопника лекарственного

Молодые листья окопника мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью. Заправляют сметаной, соль по вкусу.

Листья окопника — 60 г, лук зеленый — 20, петрушка — 10, салат — 30, укроп — 5, сметана — 20 г.

Суп с листьями окопника лекарственного

Мясной бульон заправляют овощами (картофель, морковь, лук репчатый, цветная капуста), варят до полуготовности и добавляют мелко нарезанные зеленые листья окопника, петрушку, укроп, варят 7–10 мин. Подают к столу горячим, заправив по вкусу солью, лимонной кислотой, сметаной, вареным яйцом.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук — 15, цветная капуста — 30, листья окопника — 50 г.

Приправа из сухих листьев окопника лекарственного и петрушки

Листья окопника сушат в тени или в духовке, измельчают. Смешав с равным количеством сушеной зелени петрушки, применяют как приправу к первым, вторым, мясным блюдам, к соусам.

Приправа из сухих листьев окопника лекарственного
Сушеные листья окопника растирают в мелкий порошок, смешивают с размолотым кориандром в равных количествах, используют как приправу в первые, вторые блюда, соусы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОТА ЖЕЛТОГО ПОЛЕВОГО В ПИТАНИИ

Салат из зелени осота желтого полевого

Листья и молодые побеги осота в течение получаса вымачивают в хорошо подсоленной теплой воде. Мелко нарезают зелень осота, смешивают с нарезанными луком зеленым, петрушкой, укропом, заправляют сметаной, посыпают мелко нарубленным яйцом.

Зелень осота — 70 г, лук зеленый — 30, петрушка — 20, укроп — 10, растительное масло (сметана) — 20 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Пюре из листьев осота желтого

Листья и молодые побеги осота желтого бланшируют 1–2 мин, растирают, поджаривают на растительном масле, заправляют по вкусу растительным маслом, солью, перцем. Используют в качестве гарнирной добавки, заправки для супов и соусов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОТА ОГОРОДНОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев и побегов осота огородного

Молодые листья и стебли осота вымачивают 30 мин в теплой подсоленной воде, мелко нарезают, перемешивают с нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа. Заправляют сметаной или растительным маслом, посыпают измельченным вареным яйцом и укропом.

Листья осота — 60 г, лук зеленый — 20, петрушка — 75, салат посевной — 20, укроп — 10, сметана (растительное масло) — 20 г, яйцо, соль по вкусу.

Обжаренные побеги осота огородного

Молодые побеги и стебли осота огородного отваривают в соленой воде, извлекают, дают воде стечь, посыпают молотыми сухарями, обжаривают на сливочном масле, доводя до подрумянивания.

Пюре из листьев осота огородного

Листья и побеги осота огородного бланшируют, растирают и жарят под крышкой на растительном масле, доводя до пюреоб-

разной консистенции
ки, для заправки со

Картофель, лук
щую воду, варят поч
листья осота, пассер
дают со сметаной и в
Вода или слабый м
тый — 15–20, морко
100, мука — 7, слив
ции, лимонная кис

При

Листья осота вы
менее 30 мин, дают в
Хранят в бумажных м

Листья моют, укл
ложки соли на литрову
добавку гарнира к мяс

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Срезают листочки,
и мелко нарезают, пере
па, петрушки, со сметан
Листочки очитка — 100
соль по вкусу.

В мясной бульон клад
доводят почки до полной
ными листьями очитка, ки
помощью лимонной кис.
Очиток — 100 г, бульон — 3
репчатый — 15, зелень —

разной консистенции. Используется в качестве гарнирной добавки, для заправки солянок, плова.

Щи зеленые из осота огородного

Картофель, лук репчатый мелко нарезают, кладут в кипящую воду, варят почти до готовности. Добавляют измельченные листья осота, пассерованную муку с луком. Кипятят 10 мин. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Вода или слабый мясной бульон — 400 мл, картофель — 50, лук репчатый — 15–20, морковь — 20, корнеплод петрушки — 10, листья осота — 100, мука — 7, сливочное масло — 10, сметана — 20 г, яйцо, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Приправа из сухих листьев осота огородного

Листья осота вымачивают в подсоленной теплой воде не менее 30 мин, дают воде стечь, сушат в сушилке или духовке. Хранят в бумажных мешках или стеклянной посуде с крышкой.

Соленые листья осота огородного

Листья моют, укладывают в банки, добавляют 2 чайные ложки соли на литровую банку, специи по вкусу. Используют как добавку гарнира к мясным блюдам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЧИТКА ПУРПУРОВОГО В ПИТАНИИ

Салат из очитка пурпурового

Срезают листочки, снимают с них шипики на концах, моют и мелко нарезают, перемешивают с нарезанными листьями укропа, петрушки, со сметаной.

Листочки очитка — 100 г, укроп — 5, петрушка — 7, сметана — 15–20 г, соль по вкусу.

Суп из очитка пурпурового

В мясной бульон кладут картофель, морковь, лук репчатый, доводят почти до полной готовности. Заправляют мелко нарезанными листьями очитка, кипятят 5 мин. Кислый вкус регулируют с помощью лимонной кислоты.

Очиток — 100 г, бульон — 300 мл, картофель — 50 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 15, зелень — 10, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Масло с зеленью очитка пурпурового

Листья очитка доводят до однородной массы с мелко нарезанным укропом, растертыми листьями петрушки и сливочным маслом. Используют как бутербродное масло.

Масло сливочное — 100 г, листья очитка — 50, укроп — 10, листья петрушки — 10 г, соль и перец по вкусу.

Сок из листьев очитка пурпурового

Листья очитка растирают и отжимают сок. По десертной ложке разводят в натуральном березовом соке (до стакана), пьют с медом как десерт, особенно при стоматите или пародонтозе у больных сахарным диабетом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАПОРОТНИКА ОРЛЯКА В ПИТАНИИ

Салат из побегов орляка

Побеги орляка очищают от нераспустившихся листочков, моют, отваривают, мелко нарезают, смешивая с нарезанным зеленым луком и круто сваренным яйцом. Заправляют растительным маслом или сметаной.

Побеги папоротника орляка — 100 г, лук зеленый — 30, сметана — 20 г, соль.

Суп зеленый с побегами папоротника орляка

К мясному бульону добавляют пассерованные лук и морковь, побеги орляка, картофель, заправляют поджаренной мукой и томатом. Варят до готовности.

Бульон мясной — 300 мл, папоротник орляк — 100 г, лук — 20, морковь — 20, картофель — 40, мука — 5–7, масло сливочное — 20, сметана — 20 г, соль, специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСЛЕНА ЧЕРНОГО В ПИТАНИИ

Салат с листьями паслена черного

Листья паслена вымачивают в подкисленной воде 30 мин, мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью. Заправляют сметаной, солят по вкусу.

Листья паслена — 50 г, зеленый лук — 30, салат посевной — 20, петрушка — 15, укроп — 5, сметана — 20 г.

Начинка для пирога из ягод паслена черного

Спелые ягоды паслена измельчают, перемешивают со сливовым джемом (1:1). Используют как начинку для пирога.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев и побегов пастушьей сумки обыкновенной

Молодые побеги и листья промывают в проточной воде, мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, салатом, листьями столовой свеклы, посыпают круто сваренным измельченным яйцом, заправляют сметаной или майонезом. Соль по вкусу.

Побеги пастушьей сумки — 60 г, лук зеленый — 60, салат — 30, листья свеклы столовой — 20, сметана (майонез) — 20 г, яйцо.

Салат из листьев пастушьей сумки обыкновенной

Листья пастушьей сумки обыкновенной и листья подорожника большого мелко нарезают. Смешивают с мелконасеченными луком зеленым, петрушкой, укропом. Заправляют сметаной, круто сваренным яйцом.

Листья сумки пастушьей — 100 г, листья подорожника большого — 50, лук зеленый — 20, зелень петрушки — 20, укроп — 10, сметана — 20 г, яйцо, соль по вкусу.

Пюре из листьев и побегов сумки пастушьей обыкновенной

Молодые побеги и листья сумки пастушьей промывают, дают воде стечь и обсохнуть. Пропускают листья через мясорубку. Массу хорошо солят, укладывают в стерильные банки, закрывают крышками и помещают в холодильник. Используют как гарнирную добавку к мясу или рыбе, в супы, соусы, приправы.

Суп из пастушьей сумки обыкновенной

В мясной бульон кладут нарезанный кубиками картофель, пассерованные лук репчатый и морковь, варят почти до готовности. Добавляют мелко нарезанные листья и молодые побеги пастушьей сумки, зелень петрушки и укропа, кипятят 3–5 мин. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Бульон — 300 мл, картофель — 40, морковь — 10, лук — 10, зелень пастушьей сумки — 70, петрушки — 10, укропа — 5, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., соль и специи по вкусу.

Жареные листья и побеги пастушьей сумки

Молодые листья и побеги жарят на сливочном масле до легкого подрумянивания, добавляют лук, морковь, нарезанное кубиками отварное мясо. Подают в горячем виде, посыпав укропом и зеленью петрушки.

Приправа из семян пастушьей сумки

Семена пастушьей сумки сушат, перемалывают в кофемолке до порошкообразного состояния. Используют как горчицу к мясным и рыбным блюдам.

Приправа из сушеных листьев пастушьей сумки

Молодые побеги с листьями сушат, измельчают в порошок. Используют как приправу в супы, плов, пюре, в соусы, к мясу.

Соленые листья и побеги пастушьей сумки обыкновенной

Побеги с листьями пастушьей сумки обыкновенной моют, плотно укладывают в банки с зеленью петрушки, укропа, листьями смородины черной и хрена. Заливают водой, добавляют соль и перец. На 3-х литровую банку квашенных листьев 100 г соли. Употребляют как закусочный гарнир к мясным и рыбным блюдам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРВОЦВЕТА ВЕСЕННЕГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев первоцвета весеннего

Листья первоцвета весеннего мелко нарезают. Перемешивают с нарезанными листьями щавеля и зеленым луком, измельченным вареным яйцом. Заправляют растительным маслом или сметаной.

Листья первоцвета весеннего — 120 г, лук зеленый — 20, щавель — 10, растительное масло (сметана) — 20 г, яйцо, соль по вкусу.

Салат из первоцвета и моркови

Смешивают мелко нарезанные листья первоцвета весеннего и тонко нарезанную или натертую на терке морковь. Заправляют сметаной или майонезом. Посыпают нарезанными ядрами ореха грецкого.

Листья первоцвета лекарственного — 100 г, морковь — 50, сметана (майонез) — 20–30, орех грецкий — 7 г.

Салат из листьев
Мелко нарезаю
разминают, чтобы в
ленным луком, петру
растительным масле
дольки по вкусу.
Листья первоцвета
ной — 100, лук зел
масло (сметана) —

В кипящий мясной
тофель, морковь, лук
сти. Заправляют мелко
листьями первоцвета и
5–7 мин. Солят, добав
Бульон мясной — 300
тый — 20, петрушка
масло сливочное — 10

Борщ

В подсоленный мясной
каши картофель, пассеро
почти до готовности. За
щавеля и первоцвета, ва
чей к столу кладут в тар
яйца и сметану. Посыпаю
Бульон мясной — 300 м
ковь — 20, томатная пас
цвета — 50, сметана — 2

Обычно при приготовле
ют при соотношении 1:3 с
достижения пюреобразно
морковью, луком репчат
жарят на растительном
Фарш мясной — 200 г
репчатый — 15–20

Салат из листьев первоцвета весеннего и листьев крапивы
Мелко нарезают листья первоцвета и крапивы и несколько разминают, чтобы выступил сок. Смешивают с нарезанными зеленым луком, петрушкой, укропом. Заправляют сметаной или растительным маслом. Соль, лимонная кислота или сок лимонной дольки по вкусу.

Листья первоцвета лекарственного — 120 г, листья крапивы двудомной — 100, лук. зеленый — 20, петрушка, укроп — 15, растительное масло (сметана) — 20 г.

Суп с листьями первоцвета лекарственного

В кипящий мясной бульон опускают мелко нарезанный картофель, морковь, лук репчатый, пшено и варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, листьями первоцвета и сливочным маслом. Варят под крышкой 5–7 мин. Солят, добавляют молотый душистый перец по вкусу.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, лук репчатый — 20, петрушка — 5, листья первоцвета лекарственного — 70, масло сливочное — 10 г.

Борщ зеленый с первоцветом лекарственным

В подсоленный мясной бульон добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук и морковь с томатом, варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанными листьями щавеля и первоцвета, варят под крышкой 5–7 мин. Перед подачей к столу кладут в тарелки по четверти сваренного куриного яйца и сметану. Посыпают укропом.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 40 г, лук репчатый — 15, морковь — 20, томатная паста — 10, листья щавеля — 60, листья первоцвета — 50, сметана — 20 г, яйцо — 1/4 шт., соль по вкусу.

Котлеты с морковью и первоцветом

Обычно приготовленный мясной котлетный фарш смешивают при соотношении 1:3 с перемолотыми и протушенными до достижения пюреобразного состояния листьями первоцвета и морковью, луком репчатым. Выделяют из смеси котлеты и жарят на растительном масле.

Фарш мясной — 200 г, листья первоцвета — 70, морковь — 80, лук репчатый — 15–20, сухари панировочные — 20 г, яйцо — 2 шт.

Омлет с листьями первоцвета весеннего

Молодые листья первоцвета мелко нарезают и протушивают под крышкой на сливочном масле практически до готовности. Заливают смесью из яиц и сливок или сметаны и запекают в духовке. Соль и специи по вкусу.

Листья первоцвета — 100 г, яйца — 2 шт., сливки — 50 мл.

Порошок из листьев первоцвета

Сушат листья первоцвета, измельчают в порошок. Смешивают с сухими листьями петрушки. Используют как приправу для первых, вторых и соусных блюд, подлив.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРНЕВИЩ ПИОНА УКЛОНЯЮЩЕГОСЯ В ПИТАНИИ

Отварные сухие корневища пиона уклоняющегося

Собранные осенью и высушенные клубневидные корни пиона уклоняющегося отваривают до полуготовности, выкладывают к протушенному наполовину готовности мясу и луку. Посыпают натертой морковью, добавляют соль и специи по вкусу, тушат под крышкой до готовности. Подают к столу в теплом виде.

Клубнекорни пиона — 60 г, мясо — 150, лук — 40, морковь — 40 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО В ПИТАНИИ

Салат из подорожника с крапивой и первоцветом весенним

Молодые листья подорожника, крапивы и первоцвета весеннего мелко нарезают, смешивают с нарезанным луком зеленым, зеленью петрушки. Заправляют сметаной, солью по вкусу. Посыпают зеленью укропа, круто сваренным измельченным яйцом.

Листья подорожника — 70 г, листья крапивы — 50, листья первоцвета лекарственного — 40, лук зеленый — 30, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат из листьев подорожника большого и моркови

Молодые листья подорожника большого мелко нарезают, смешивают с натертой на мелкой терке морковью. Заправляют майонезом, посыпают крупинками измельченного ядра ореха грецкого.

Листья подорожника — 70 г, морковь — 50, орех грецкий — 5, майонез — 15–20 г.

Мясной салат с подорожником большим

Нарезают мелкими кубиками отварной картофель, морковь, лук репчатый, свежий огурец, отварное мясо. Смешивают мелко нарезанными листьями подорожника большого. Заправляют зеленым горошком, майонезом, соль и специи по вкусу.

Картофель — 50 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, огурец свежий — 20, мясо отварное — 20, зеленый горошек консервированный — 20, листья подорожника — 40, майонез — 20 г, зелень укропа.

Икра из листьев подорожника большого

Молодые листья подорожника бланшируют 3–6 мин. Откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, затем пропускают через мясорубку вместе с зеленым луком, петрушкой и укропом. Заправляют лимонной кислотой, томатным соусом и солью по вкусу, майонезом. Используют как заправку рыбных, мясных, овощных блюд, соусов, подлив и для бутербродов.

Подорожник, тушенный с зеленью

Листья подорожника шинкуют, добавляют нашинкованный лук, морковь, заливают все небольшим количеством воды. Тушат 10–15 мин под крышкой. Кладут пассерованный лук, обжаренную муку, заправляют томатной пастой. Тушат до готовности.

Листья подорожника — 200 г, лук репчатый — 40, морковь — 30, мука — 5, масло сливочное — 20, томатная паста — 15 г.

Щи с подорожником большим

В мясной бульон помещают квашеную капусту, картофель, морковь, лук репчатый, варят до полуготовности. Добавляют нарезанные листья подорожника, зеленый лук и петрушку, кипятят 5–7 мин до готовности. Подают в горячем или охлажденном виде со сметаной и вареным яйцом.

Мясной бульон — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, листья подорожника большого — 70, зеленый лук — 10, петрушка — 7, сметана — 20 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу.

Суповая заправка из листьев подорожника большого

Листья подорожника просушивают в духовке. Измельчают в ступке, просеивают через сито. Хранят в стеклянных банках под капроновой крышкой. Используют как заправку для супа или щей.

Колеты с листьями подорожника и морковью
К мясному говяжьему фаршу, подготовленному для разделки котлет, добавляют пюре из листьев подорожника, которые пропускают с луком через мясорубку. Натирают в массу репчатый лук, морковь, добавляют яйцо, всю массу вымешивают, добавив перец и соль по вкусу. Разделяют котлеты, панируют в сухарях и готовят на пару.

Мясной фарш — 200 г, листья подорожника — 60, лук репчатый — 30, морковь — 20 г, яйцо — 1 шт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО В ПИТАНИИ

Салат из корневищ пырея ползучего

Свежие корневища пырея пропускают через мясорубку или мелко нарезают. Добавляют лук, морковь, щепотку щавеля и укропа. Заправляют растительным маслом или майонезом. Соль по вкусу.

Салат из корневищ пырея ползучего с морской капустой

Отваривают молодые корневища пырея, мелко нарезают и смешивают с консервированным салатом из морской капусты. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, покрывают майонезом. Посыпают укропом и нарубленным круто сваренным яйцом. Соль и специи по вкусу.

Корневища пырея — 100г, салат из морской капусты — 60, лук репчатый — 30, укроп — 7, майонез — 30 г, яйцо — 1 шт.

Салат из пырея, листьев крапивы и одуванчика

Отваренные в подсоленной воде корневища пырея измельчают, смешивают с нарезанными бланшированными листьями крапивы и одуванчика. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук, укроп, заправляют сметаной.

Корневища пырея — 120 г, листья крапивы — 50, листья одуванчика — 40, зеленый лук — 20, укроп — 7, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из корневищ пырея ползучего и клубней топинамбура

Отваривают в подсоленной воде корневища пырея, мелко нарезают. Смешивают с очищенным натертым на терке клубнем топинамбура. Заправляют сметаной, ксилитом по вкусу. Посыпают измельченными ядрами ореха грецкого.

Корневища пырея — 120 г, топинамбур — 100, сметана — 20, ксилит — 7–10, орех грецкий — 5–7 г.

Запеканка из корневищ пырея ползучего

Корневища пырея отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку с творогом. Массу вымешивают, добавляют изюм, заливают яично-молочной смесью и снова вымешивают. Выкладывают на сковородку с растопленным сливочным маслом, ставят в духовку для запекания. Посыпают ксилитом и измельченными ядрами ореха грецкого.

Корневища пырея — 120 г, творог — 100, изюм — 7, орех грецкий — 10, ксилит — 5–7 г, яйцо, молоко — 40–50 мл. Соль по вкусу.

Пюре из корневищ пырея ползучего

Корневища пырея отваривают в подсоленной воде до размягчения. Вынимают из нее, дают стечь, пропускают через мясорубку, добавляют лук репчатый пассерованный, нарезанные отварные морковь, картофель. Всю массу перемешивают, заправляют солью и перцем по вкусу.

Корневища пырея — 120 г, лук репчатый — 30, морковь — 20, картофель — 30, укроп, петрушка — 15 г, сливочное масло — 20 г.

Лепешки из пырея ползучего

Отваривают и растирают корневища пырея до получения однородной массы. Добавляют молоко, немного дрожжей, ставят в теплое место на 4–6 ч. Вбивают яйцо, добавляют муку, солят, замешивают тесто. Формуют лепешки, выпекают на противне в духовке.

Корневища пырея — 300 г, мука пшеничная — 40 г, молоко — 70 мл, дрожжи — 10–15 г, яйцо, сливочное масло — 15–20 г.

Суп из корневищ пырея ползучего

Корневища пырея нарезают, заправляют ими кипящий бульон с картофелем и морковью. Лук, соль, зелень, специи по вкусу.

Бульон мясной — 300 мл, корневища пырея — 70 г, лук — 20, картофель — 40, морковь — 20, зелень — 7 г.

Мука из корневищ пырея ползучего

Корневища пырея очищают от кожицы, промывают в холодной воде и сушат на воздухе, в сушилке или духовке. Размалыва-

ют в муку. Используют как добавку в зерновую муку или отдельно для выпечки хлеба, лепешек, других хлебобулочных изделий.

Крупа из корневищ пырея ползучего

Корневища выкапывают весной и сушат. Перетирают для удаления бурых чешуек и мелют в крупу. Используют для приготовления каши.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОГОЗА ШИРОКОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Отварные побеги рогоза широколистного

Молодые побеги моют в проточной воде, ополаскивают кипяченой теплой водой, отваривают в подсоленной воде. Извлекают, дают воде стечь, педают с томатным соусом и растопленным сливочным маслом. Соль и специи по вкусу.

Побеги рогоза — 120 г, томатный соус — 10, сливочное масло — 10–15 г.

Побеги рогоза широколистного, обжаренные в сухарях

Проростки рогоза отваривают в подсоленной воде. Выбирают из воды, панируют, обжаривают на сливочном или растительном масле. Подают с томатным соусом.

Побеги рогоза — 120 г, сливочное масло (растительное масло) — 15, томатный соус — 10, сухари панировочные — 7–10 г, соль и специи по вкусу.

Суп с побегами рогоза широколистного

Слабый куриный бульон заправляют нарезанным картофелем, морковью, репчатым луком, корнеплодом петрушки. Варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанными и пассерованными проростками рогоза, томатным соусом, варят до готовности 5–7 мин. Подают горячим или теплым, посыпав укропом. Сметана, соль и специи по вкусу.

Бульон мясной — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, томатный соус — 10, укроп — 5, корнеплод петрушки — 15, побеги рогоза — 70, сметана — 15 г.

Пюре из побегов рогоза широколистного

Отваривают побеги рогоза, выбирают из воды, помещают на сковородку с растопленным сливочным маслом. Тушат под крышкой до размягчения и постепенно растирают, последователь-

но вводя томатный соус
тую отварную морковь
су подают теплой.

Побеги рогоза — 200 г, л
петрушки — 20, соус
специи по вкусу

Печен

Корневища рогоза р
духовке либо на углях ко
цы, едят со сливочным ил

Корнев

Корневища очищают
ги или листья нарезают, в
полуготовности. Вынимаю
со сливочным маслом, туша
чением тушения вводят том
или зелень пастушьей сумк

Корневища рогоза — 200
ный соус — 20, укроп — 5.

Маринованные

Корневища рогоза очи
Заливают кипящим марина
зуют на водяной бане (0,5 л
ют. Используют как гарнир

Лепешки и

Сухие корневища рого
ней третью часть пшенично
вать и рогозную муку. Гот
хлебцы. Едят с молоком, ке

Сухие корневища рого
ки поджаривают в духовке
фемолке.

«Кофе» и

но вводя томатный соус, пассерованный репчатый лук, растертую отварную морковь. После протушивания однородную массу подают теплой.

Побеги рогоза — 200 г, лук репчатый — 30, морковь — 40, укроп, зелень петрушки — 20, соус томатный — 30, сливочное масло — 20 г, соль и специи по вкусу.

Печеные корневища рогоза широколистного

Корневища рогоза разрезают на куски, пекут на противне в духовке либо на углях костра до готовности. Очищают от кожицы, едят со сливочным или растительным маслом.

Корневища и побеги рогоза широколистного, тушеные с морковью и томатом

Корневища очищают от кожицы, нарезают кусочками. Побеги или листья нарезают, все отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Вынимают из воды, укладывают на сковородку со сливочным маслом, тушат под крышкой с морковью, перед окончанием тушения вводят томатный соус, зелень укропа и петрушки или зелень пастушьей сумки. Соль и другие приправы по вкусу.

Корневища рогоза — 200 г, побега рогоза — 50, морковь — 30, томатный соус — 20, укроп — 5, петрушка — 7, сливочное масло — 20 г.

Маринованные корневища рогоза широколистного

Корневища рогоза очищают от кожицы, нарезают соломкой. Заливают кипящим маринадом, прикрывают крышкой, стерилизуют на водяной бане (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и охлаждают. Используют как гарнир к мясу или в салат.

Лепешки из корневища рогоза широколистного

Сухие корневища рогоза размалывают в муку, добавляют к ней третью часть пшеничной муки, если есть, а можно использовать и рогозную муку. Готовят тесто, выпекают лепешки или хлебцы. Едят с молоком, кефиром или маслом, сметаной.

«Кофе» из корневищ рогоза широколистного

Сухие корневища рогоза разламывают на небольшие кусочки, поджаривают в духовке до побурения. Перемалывают в кофемолке.

Используют как суррогат кофе самостоятельно, либо наполовину смешивая с приготовленным таким же способом цикорием.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРНЕВИЩА И ТРАВЫ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ В ПИТАНИИ

Отварные корни радиолы розовой (эскимосское блюдо)

Молодые мягкие корни радиолы отваривают в подсоленной воде. Для лучшего разваривания воду подкисляют уксусом либо бросают горсть черники, клочки. На порцию кладут не более двух чайных ложек корневого поро. В вечернее время блюдо не употребляют.

Салат из листьев радиолы розовой

Свежие листья и молодые побеги радиолы мелко нарезают, смешивают с морковкой, натертой на мелкой терке. Заправляют сметаной, посыпают измельченными ядрами ореха грецкого. Используют при усталости, выздоровлении, в зоне повышенной радиации.

Листья и побеги радиолы — 50 г, морковь — 60, сметана — 20, ядра ореха грецкого — 7 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯСКИ МАЛЕНЬКОЙ В ПИТАНИИ

Салат из ряски маленькой

Ряску промывают, разминают деревянной ложкой или пестиком. Перемешивают с нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки, укропом, заправляют сметаной и томатным соусом.

Ряска маленькая — 100 г, лук зеленый — 30, петрушки — 7, укроп — 5, сметана — 15 г, соль и специи по вкусу.

Суп из ряски маленькой

В слабый мясной бульон помещают картофель, лук, морковь, варят почти до готовности. Добавляют зелень ряски, укропа, петрушки, кипятят 3–5 мин. Подают со сметаной или сливками.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, ряска — 80, петрушка — 10, укроп — 7, сметана (сливки) — 40 г, соль, специи.

Пюре из ряски маленькой

Ряску промывают в проточной воде, бланшируют 1 мин, протирают через сито. Тушат с томатной пастой и натертым лу-

ком, морковью. Готовое пюре раскладывают в подготовленные стерильные банки, стерилизуют на водяной бане (0,5 л – 15 мин), герметически укупоривают и охлаждают.

Сухая ряска маленькая

Ряску промывают, раскладывают тонким слоем и сушат. Хранят в стеклянной посуде с крышкой. Используют в супы, к мясу, рыбе, в соусы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕРЕБИГИ ВОСТОЧНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев свербики восточной

Молодые листья и стебли свербики промывают в проточной воде, стебли очищают от верхней кожицы, мелко нарезают. Смешивают с нарезанными зеленым луком, картофелем и морковью (кубиками). Заправляют растительным маслом и посыпают укропом.

Листья и побеги свербики – 120 г, лук зеленый – 30, картофель – 20, морковь – 75, масло растительное (майонез) – 20 г, соль и специи по вкусу.

Салат из листьев свербики восточной и листьев крапивы

Молодые побеги, листья свербики и крапивы двудомной промывают. Стебли свербики очищают от кожицы, мелко нарезают, смешивают с нарезанным зеленым луком. Заправляют томатной пастой, растительным маслом.

Листья и побеги свербики восточной – 100 г, листья крапивы – 40, лук зеленый – 30, томатная паста – 10, растительное масло – 15 г, соль по вкусу.

Салат из корней свербики

Корни свербики моют в проточной воде, очищают от кожицы, мелко нарезают, заправляют лимонной кислотой, растительным маслом и томатным соусом. Выдерживают в холодильнике 2 ч. Подают как составную часть гарнира к мясу.

Корни свербики – 100 г, растительное масло – 15, томатный соус – 10 г, лимонная кислота, соль по вкусу.

Приправа из корней свербики и хрена

Корни свербики моют, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку, смешивают с равным количеством корней хрена, зап-

заправляют лимонной кислотой. Для лучшего цвета добавляют свеженатертую или натертую квашеную или печеную столовую свеклу.

Корни свербики — 200 г, корни хрена — 200 г, свекла — 100 г, лимонная кислота и соль по вкусу.

Приправа из листьев, побегов свербики восточной и петрушки

Листья и побеги свербики моют, стебли очищают от кожицы, пропускают через мясорубку вместе с листьями петрушки. Заправляют солью и лимонной кислотой по вкусу. Используют как приправу в супы, ко вторым блюдам, соусам.

Пюре из свербики восточной

Молодые листья свербики тщательно промывают, дают воде стечь, пропускают через мясорубку вместе с душистым перцем, горчицей, лавровым листом, солью. Массу вымешивают, раскладывают в стерилизованные банки, накрывают крышками и пастеризуют на водяной бане (0,5 л — 25 мин). Укупоривают банки. Хранят в холодном месте. Используют для заправки первых блюд, рагу, соусов, во вторые блюда, как самостоятельный гарнир.

Суп со свербигой восточной

В кипящий мясной бульон помещают нарезанный картофель, морковь, лук репчатый, корнеплод петрушки, варят почти до готовности. Добавляют нарезанные листья, стебли свербики восточной, очищенные от кожицы, пассерованный лук, томатный соус, варят на слабом огне до готовности. Подают со сметаной и укропом.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, корнеплод петрушки — 10, томатный соус — 10, листья и побеги свербики — 100, сливочное масло — 10, сметана — 10 г, соль и специи по вкусу.

Котлеты со свербигой восточной

В подготовленный для разделки котлет мясной фарш добавляют мелко нарезанные листья свербики, натертый репчатый лук, яйцо, соль, перец и массу тщательно вымешивают. Из нее формируют котлеты, панируют в сухарях или пшеничной муке, обжаривают на растительном масле или кулинарном жире, маргарине.

Фарш мясной — 200 г, листья свербики — 70, репчатый лук — 30 г, яйцо.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРДЕЧНИКА ГОРЬКОГО В ПИТАНИИ

Приправа из листьев сердечника горького с кориандром

Равные количества сухих листьев сердечника и семян кориандра размалывают в кофемолке, хранят в закрытой посуде. Используют как приправу к первым и вторым блюдам.

Приправа из листьев сердечника горького и ботвы моркови

Равные количества высушенной зелени всех растений растирают в порошок, смесь хранят под крышкой в стеклянной посуде, используют для заправки супов, вторых блюд, соусов.

Салат из листьев сердечника горького

Свежие листья сердечника мелко нарезают, смешивают с нарезанными зеленым луком и зеленью петрушки. Заправляют растительным маслом или сметаной.

Листья сердечника горького — 70 г, зеленый лук — 30, зелень петрушки — 10, растительное масло — 15 г.

Салат мясной с сердечником горьким и крапивой

Нарезают кубиками отварной картофель, морковь, лук репчатый, перемешивают с нарезанной кубиками говядиной и зеленым консервированным горошком, листьями сердечника. Заправляют майонезом, соль и специи по вкусу.

Листья сердечника горького — 50 г, листья крапивы — 20, лук репчатый — 20, картофель — 30, морковь — 20, зеленый горошек — 30, говядина — 40, майонез — 20 г.

Суп с сердечником горьким

В слабый мясной бульон помещают рис, варят почти до готовности. Заправляют нарезанными кубиками картофелем, морковью, луком, варят почти до размягчения овощей. За 5–7 мин до конца варки закладывают мелко нарезанные листья сердечника и доваривают.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук — 15, листья сердечника — 70, укроп — 7, сметана — 20 г, соль и лимонная кислота по вкусу.

Пюре из листьев сердечника горького

Молодые листья сердечника пропускают через мясорубку. Массу выкладывают на сковороду с разогретым растительным

маслом, тушат под крышкой 30 мин, время от времен и помешивают. Заправляют солью и лимонной кислотой по вкусу, перекладывают в стерилизованные стеклянные баночки, стерилизуют на водяной бане (0,5 л – 25 мин). Закатывают банки, охлаждают, хранят в прохладном месте. Используют как гарнир или гарнирную добавку к мясу, рыбе, как заправку в супы и борщи.

Листья сердечника горького, тушенные с капустой

Квашеную капусту промывают в холодной воде, тушат до полуготовности на растительном масле с луком и томатным соусом. Добавляют нарезанные листья сердечника. доводят до готовности.

Капуста квашеная – 120 г, листья сердечника – 100, растительное масло – 20, томатная паста – 10, лук репчатый – 30, соль, специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРДЕЧНИКА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев сердечника лугового

Молодые листья сердечника лугового мелко нарезают, смешивают с нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки, укропа, перемешивают со сметаной или растительным маслом.

Листья сердечника – 100 г, лук зеленый – 30, петрушка – 10, укроп – 7, сметана – 20 г, соль и лимонная кислота по вкусу.

Пюре из листьев сердечника лугового

Листья сердечника пропускают через мясорубку, добавляют соль, лимонную кислоту, перец по вкусу, используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

При необходимости сохранить на длительное время пастеризуют в стерильной посуде, герметизируют как овощные консервы.

Приправа сухая из листьев сердечника лугового и чабера

Листья сердечника сушат, перетирают в порошок. Смешивают его с порошком из чабера садового при соотношении 3:1, хранят в стеклянной банке с крышкой. Используют как приправу к супам и вторым блюдам.

Суп с листьями сердечника лугового

Слабый мясной бульон заправляют нарезанными кубиками картофелем, морковью и луком. Варят 25–30 мин, заправляют

листьями сердечника и пассерованным луком в томатном соусе. За 5 мин до окончания варки добавляют манную крупу, варят до готовности. Подают со сметаной и укропом.

Бульон — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, лук репчатый — 20, листья сердечника — 70, томатный соус — 15, сметана — 20, укроп — 5 г, соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКОРЦОНЕРЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ

Сушеное корневище скорцонеры

Корень однолетнего растения моют, очищают, натирают на крупной терке или нарезают соломкой, сушат в духовке до готовности. Хранят в бумажных мешках. Добавляют в первые, вторые блюда, соусы.

Отварная скорцонера черная

Корни однолетнего растения моют, отваривают до готовности в соленой воде. Очищают от кожицы, добавляют сливочное масло и готовят пюре. Соль по вкусу.

Скорцонера — 100 г, масло сливочное — 30 г.

Скорцонера черная, обжаренная в сухарях

Корни скорцонеры очищают от кожицы, нарезают крупной соломкой, обваливают в сухарях, жарят в сливочном или растительном масле.

Скорцонера — 200 г, масло сливочное — 25, соль — 2 г.

Салат из листьев скорцонеры черной

Молодые листья скорцонеры мелко нарезают, перемешивая с нарезанным луком, петрушкой и укропом. Заправляют сметаной или растительным маслом. Соль по вкусу.

Листья скорцонеры — 100 г, лук зеленый — 20, петрушка — 10, укроп — 5, сметана — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев сныти обыкновенной

Молодые листья сныти мелко нарезают, смешивают в салатнице с натертой морковью, хреном, заправляют растительным

маслом (сметаной), подают к столу, посыпав укропом и нарезанным круто сваренным яйцом.

Листья сныти — 120 г, морковь — 30, хрен — 15, укроп — 5, сметана — 20 г, соль по вкусу, яйцо — 1/2 шт.

Тушеная сныть обыкновенная

Листья сныти укладывают на сковороду, перекладывая зеленью укропа, петрушки, нарезанными помидорами, луком. Тушат все на растительном масле на малом огне под крышкой, добавив при необходимости немного воды или бульона.

Сныть — 200 г, укроп — 10, петрушка — 20, помидоры — 30, лук — 20, соль, растительное масло — 20 г.

Пюре из листьев сныти обыкновенной

Молодые листья сныти бланшируют, тушат под крышкой с морковью и луком на растительном масле. Соль и перец добавляют по вкусу. После тушения раскладывают в стерилизованные банки, пастеризуют на водяной бане (0,5 л — 20 мин), укупоривают.

Листья сныти — 1500 г, морковь — 250, лук — 120, растительное масло — 150 г.

Маринованные листья сныти обыкновенной

Молодые листья сныти плотно укладывают в подготовленные стерилизованные банки. Заливают маринадом, кладут несколько зерен перца.

Листья сныти — 1500 г. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Котлеты из сныти с морковью

К подготовленному к разделке котлет фаршу добавляют пюре сныти, лук, натертую морковь, сухари, яйцо. Тщательно вымешивают, формируют котлеты. Готовят на пару.

Фарш говяжий — 200 г, сныть — 150, сухари — 50, лук — 20, морковь — 50 г, яйцо — 1 шт., соль, перец.

Ботвинья из сныти обыкновенной

Зелень молодой сныти варят, протирают через ситечко, разбавляют хлебным квасом. Добавляют мелко нарезанные лук, укроп, петрушку, огурцы, рыбу или вареную колбасу, вареное яйцо.

Квас – 250 мл, сныть – 150 г, лук – 20, петрушка – 15, укроп – 5, рыба – 40, сметана – 15 г, соль по вкусу, перец, яйцо – 1/2 шт.

Пюре из сныти обыкновенной

Листья и черешки сныти бланшируют, тушат под крышкой с морковью, луком, зеленью укропа и петрушки на растительном масле. Соль и перец по вкусу.

Листья сныти – 150 г, морковь – 30, лук – 20, зелень укропа и петрушки по – 10 г, растительное масло – 20 г.

Сныть, тушенная с картофелем

Мелко нарезают молодые листья и побеги сныти, солят и тушат до полуготовности. Смешивают с тушеным картофелем и луком, добавляют сметану, тушат 10–15 мин, заправляют томатным соусом.

Сныть – 100 г, картофель – 100, лук – 20, соус томатный – 15, сметана – 20 г.

Икра со снытью обыкновенной

Зеленые помидоры, корнеплод петрушки, кабачок мелко нарезанные тушат под крышкой до полуготовности. Добавляют мелко нарезанные листья сныти, тертую морковь, томатную пасту, чеснок, растительное масло и тушат до готовности, помешивая. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, для бутербродов.

Помидоры – 200 г, корнеплод петрушки – 30, кабачки – 100, листья сныти – 100, морковь – 40, томатная паста – 20, чеснок – 10, растительное масло – 15 г, соль и специи по вкусу.

Порошок из листьев сныти обыкновенной и зелени укропа

Листья сныти сушат, смешивают с зеленым укропом, растирая их в порошок. Используют как приправу в супы, соусы, к мясу, рыбе.

Сныть отварная

Зелень сныти проваривают – 10 мин. Откидывают на дуршлаг; дают стечь воде, укладывают на сковороду с растопленным сливочным маслом или сливочным маргарином, посыпают сухарями, запекают в духовке. Подают со сметаной, посыпав зеленью укропа.

Листья сныти – 120 г, сухари – 20, сливочное масло (сливочный маргарин) – 20, сметана – 20, укроп – 5–7 г, соль по вкусу.

Зелень снйти тщательно промывают в проточной воде, ополаскивают кипяченой теплой водой. Откидывают на дуршлаг, солят; выдерживают 2 сут. при комнатной температуре, раскладывают в стерилизованные банки, накрывают капроновыми крышками, хранят в холодном месте.

Листья снйти — 1500 г, соль — 200 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАХИСА В ПИТАНИИ

Салат из листьев стахиса и одуванчика лекарственного
Листья стахиса и одуванчика мелко нарезают, перемешивают с нарубленным вареным яйцом, заправляют растительным маслом, сметаной или майонезом.

Листья стахиса — 100 г, листья одуванчика — 100, сметана (растительное масло, майонез), — 20 г, яйцо, соль по вкусу.

Салат из клубеньков стахиса

Ранней весной клубеньки стахиса выкапывают, натирают на крупной терке либо нарезают мелкой соломкой. Соль, сметана или майонез, зелень по вкусу.

Клубеньки стахиса — 100 г, укроп — 5, сметана — 20г.

Салат из стахиса и топинамбура

Равные количества клубеньков стахиса и клубней топинамбура очищают, натирают на терке, используют как гарнир к мясу или рыбе.

Клубеньки стахиса — 100г, клубни топинамбура — 100, сметана — 30, укроп — 10 г, соль по вкусу.

Пюре из клубеньков стахиса и топинамбура

Отдельно отваривают очищенные клубеньки стахиса и клубни топинамбура, смешивают и разминают со сливочным маслом в пюре. Заправляют укропом, зеленью петрушки, солью и перцем по вкусу.

Клубни стахиса — 100 г, клубни топинамбура — 100, сливочное масло — 20, укроп — 5, петрушка — 7 г.

Отварные клубни стахиса

Клубни стахиса выкапывают, моют и отваривают в подсоленной воде. После частичного охлаждения очищают от кожицы, подают со сливочным маслом и укропной зеленью. Соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕ...

Салат
Клубеньки стрелол...
кой терке. Добавляют тер...
Клубеньки стрелол...
— 20 г, соль по вкусу

Отварные

Клубеньки стрелол...
подсоленной воде. Подак...
Клубни стрелол... — 1

Печеные к

Клубеньки стрелол...
жаркую золу. Пекут до раз...
с растительным маслом, са

Пюре из клубней ст

Клубни стрелол...
вместе с начищенной морко...
растительным маслом и пасс...
готовности, добавив по вку...
праву — гарнир к мясным и р...
Клубни стрелол... — 100г...
растительное — 30, зелень

Мука из

Клубни стрелол...
до готовности. Разм...
ления блинов, лепеш

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Молодые листья...
зелю лука, укропа, по...
Листья сурепки — 15...
растительное масло

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕЛОЛИСТА СТРЕЛОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Салат из клубней стрелолиста стрелолистного

Клубеньки стрелолиста очищают от кожицы, натирают на мелкой терке. Добавляют тертую морковь, яблоки, заправляют сметаной. Клубеньки стрелолиста – 100 г, морковь – 60, яблоки – 40, сметана – 20 г, соль по вкусу.

Отварные клубеньки стрелолиста стрелолистного

Клубеньки стрелолиста моют в холодной воде, отваривают в подсоленной воде. Подают теплыми с маслом и солью по вкусу. Клубни стрелолиста – 100 г, масло сливочное (маргарин) – 20 г.

Печеные клубеньки стрелолиста стрелолистного

Клубеньки стрелолиста укладывают на противень или в жаркую золу. Пекут до размягчения. Едят с маслом и солью либо с растительным маслом, салом.

Пюре из клубней стрелолиста стрелолистного и моркови

Клубни стрелолиста очищают, пропускают через мясорубку вместе с начищенной морковью, помещают массу на сковороду с растительным маслом и пассерованным репчатым луком, тушат до готовности, добавив по вкусу соль, специи. Используют как приправу – гарнир к мясным и рыбным блюдам, для начинки в пироги.

Клубни стрелолиста – 100 г, морковь – 60, лук репчатый – 40, масло растительное – 30, зелень укропа и петрушки – 15 г.

Мука из клубней стрелолиста стрелолистного

Клубни стрелолиста нарезают кусочками по 1–2 см и сушат до готовности. Размалывают в муку, используют для приготовления блинов, лепешек, для заправки первых и вторых блюд.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУРЕПКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из сурепки обыкновенной

Молодые листья сурепки мелко нарезают, перемешивают с зеленью лука, укропа, петрушки. Заправляют растительным маслом. Листья сурепки – 150 г, лук зеленый – 20, укроп – 7, петрушка – 10, растительное масло – 15 г, соль по вкусу.

Приправа из сушеных листьев сурепки обыкновенной
Молодые листья сурепки сушат и перетирают в порошок. Хранят в стеклянной посуде с крышкой как приправу в супы и вторые блюда.

Пюре из листьев сурепки обыкновенной
Листья сурепки бланшируют, пропускают через мясорубку, массу тушат под крышкой на растительном масле до готовности, но не менее 30 мин. При необходимости длительного хранения стерилизуют на водяной бане (0,5 л – 20 мин) и герметизируют.

При текущем употреблении используют как гарнирную добавку либо хранят несколько дней в холодильнике, постепенно употребляя в пищу как приправу в первые, вторые блюда, гарнир.

Листья сурепки обыкновенной – 500 г, масло растительное – 80, соль по вкусу.

Отварная сурепка обыкновенная
Молодые листья сурепки отваривают в подсоленной воде, подают со сметаной или сливочным маслом.

Листья сурепки – 150 г, сметана – 15 (масло сливочное – 10 г), соль по вкусу.

Суп с листьями сурепки обыкновенной
В мясной бульон закладывают нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый. Варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанными листьями сурепки или ее пюре, доводят до кипения. Подают со сметаной и укропом. Соль и специи по вкусу.

Бульон – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 20, лук репчатый – 20, листья сурепки – 100, укроп – 5, сметана – 20 г.

Котлеты с листьями сурепки обыкновенной
Готовят котлетный фарш из мяса говядины и свинины. Добавляют пюре из сурепки, сухари, яйцо, размешивают массу. Разделяют на котлеты, обваливают в сухарях, жарят под крышкой на растительном масле или маргарине.

Фарш – 200 г, листья сурепки – 100 (пюре – 70 г), сухари – 30, растительное масло – 30–40 г, соль по вкусу, яйца – 2 шт.

используют

Корневище сурепки
сметаной, сливочным
Корневище сусака

Корневище сусака
Жарят с салом и мясом
Корневища сусака

Корни сусака варят
легкого охлаждения
измельченный щавель
до готовности. Подают
приправу к мясу.
Корни сусака – 200 г

Корневища сусака
тесто для выпекания
лейстера. Жарят лепешки
из муки. Жарят лепешки
не. Подают с кислым
мука – 40 г, кефир –
соль по вкусу.

Корневища сусака
жаривают до побеления
молоком или сметаной

используют

Чайную
ливают кипятком
два раза в день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУСАКА ЗОНТИЧНОГО В ПИТАНИИ

Печеные корневища сусака зонтичного

Корневище сусака пекут на углях или в духовке. Едят со сметаной, сливочным либо растительным маслом.

Корневище сусака зонтичного — 120 г, масло сливочное — 10 г, соль.

Жареные корневища сусака зонтичного

Корневище сусака очищают, снимают кожицу, нарезают. Жарят с салом и мясом либо на растительном масле.

Корневища сусака — 150 г, сало — 10, мясо — 100 г, соль по вкусу.

Пюре из клубней сусака зонтичного

Корни сусака варят 15–20 мин в подсоленной воде, после легкого охлаждения пропускают через мясорубку. Добавляют измельченный щавель, пассерованный лук, соль, перец и варят до готовности. Подают к столу как самостоятельное блюдо или приправу к мясу.

Корни сусака — 200 г, лук репчатый — 50, щавель — 40 г.

Лепешки из муки сусака зонтичного

Корневища сусака сушат, размалывают в муку. Готовят тесто для выпекания лепешек, можно добавить 1/3 часть пшеничной муки. Жарят лепешки на растительном масле или маргарине. Подают с кислым молоком или киселем.

Мука — 40 г, кефир — 150 г, растительное масло — 20 г, яйцо — 1 шт., соль по вкусу.

«Кофе» из корневищ сусака зонтичного

Корневища сусака сушат, размалывают в кофемолке, поджаривают до побурения в духовке. Заваривают как кофе, пьют с молоком или сливками.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУШЕНИЦЫ ТОПЯНОЙ В ПИТАНИИ

Чай из травы сушеницы топяной

Чайную ложечку сухой измельченной травы сушеницы заливают кипятком, настаивают 5 мин, пьют с медом по стакану два раза в день.

Чай из травы сушеницы топяной и зверобоя обыкновенного
Чайную ложечку смеси (равных по массе) трав заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют по стакану дважды в день после еды с медом при упадке сил, переутомлении.

Чай из травы сушеницы топяной и мяты перечной
Чайную ложечку смеси трав, взятых в равных количествах, заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют с медом дважды в день после еды выздоравливающему после инфекционного заболевания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРТОПОЛОХА КОЛЮЧЕГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев чертополоха колючего

Листья растения моют, очищают от колючек, бланшируют 5–10 мин, пропускают через мясорубку или растирают пестиком. Смешивают с раздавленным чесноком (кашицей), натертым хреном, лимонной кислотой и солью. Выдерживают массу в холодильнике 1–1,5 ч под крышкой. Заправляют растительным маслом или сметаной. посыпают укропом.

Листья чертополоха – 100 г, чеснок – 4, хрен – 10 растительное масло – 15–20 г, соль, лимонная кислота по вкусу.

Салат из листьев чертополоха колючего с морковью и мясом

Нарезают мелкими кубиками отварные морковь, говядину, смешивают с мелко нарезанными листьями чертополоха колючего, предварительно бланшированными, размятыми, сдобренными лимонной кислотой и солью (после выдержки 1 ч в холодильнике). Все перемешивают, заправляют растительным маслом или сметаной.

Отварная говядина – 40 г, морковь – 50, листья чертополоха колючего – 120, растительное масло – 20 г, соль по вкусу.

Листья чертополоха колючего, запеченные с сыром

Листья растения моют, отрезают колючки, бланшируют, выкладывают после отека воды на сковороду с растопленным сливочным маслом. Покрывают натертым сыром, тушат под крышкой, посыпав измельченными ядрами ореха.

Листья чертополоха колючего – 100 г, масло – 20, сыр – 30 г, орех грецкий – 2 ядрышка.

Пюре из листьев чертополоха колючего

Молодые листья растения моют, отрезают колючки, бланшируют в кипящей подсоленной воде 5 мин. Пропускают массу через мясорубку вместе с зеленью петрушки и укропа, нарезанным репчатым луком. Все помещают на сковороду с растопленным маслом, тушат до готовности. Соль, чеснок, лимонную кислоту добавляют по вкусу, помешивая, доводят до готовности.

Листья чертополоха — 120 г, зелень петрушки — 15, укроп — 10, лук репчатый — 30, масло растительное (сливочное) — 20, чеснок — 5 г.

Суп зеленый с листьями чертополоха колючего

В слабый мясной бульон кладут нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый, варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанным щавелем и листьями чертополоха, очищенными от колючек. Добавляют томатную пасту, поджаренную с луком на масле, варят до готовности. Подают с зеленью укропа и сметаной немного охлажденным.

Бульон — 300 мл, картофель — 40 г, морковь — 20, лук репчатый — 30, щавель — 50, листья чертополоха — 40, томатная паста — 20, укроп — 5, сметана — 20 г.

Отварные корни чертополоха колючего

Корни растения отваривают в подсоленной воде. Пропускают через мясорубку, массу выкладывают на сковороду с растопленным сливочным маслом или сливочным маргарином, посыпают натертой отваренной свеклой, луком, заправляют томатным соусом, солью, перцем и протушивают. Подают к столу в холодном, горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе.

Рагу овощное с корнями чертополоха колючего

Корни растения мелко нарезают, протушивают на сливочном масле. Добавляют корни и томатный соус к овощному рагу, которое готовилось отдельно и доведено почти до готовности. Протушивают все вместе 5–7 мин, посыпав зеленью укропа и петрушки, подают.

Листья чертополоха колючего — 40 г, картофель — 40, морковь — 20, лук репчатый — 20, томатный соус — 20, корни чертополоха колючего — 50, сливочное масло — 30, укроп и петрушка — 10–15 г, соль, специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТИМЬЯНА ПОЛЗУЧЕГО В ПИТАНИИ

Салат с чабрецом

Нарезают огурцы, помидоры, лук репчатый, заправляют сметаной и солью по вкусу. Мелко нарезают цветки тимьяна и посыпают ими салат.

Огурцы — 100 г, помидоры — 50, лук репчатый — 10, тимьян — 5, сметана — 20 г.

Соус с тимьяном ползучим

В растопленном сливочном масле или сливочном маргарине поджаривают до побурения муку. Вливают бульон, доводят до кипения, солят, добавляют тимьян, сметану, подогревают. Соус используют к мясу, рыбе.

На 200 г соуса берут 4 столовые ложки измельченных листьев и цветков тимьяна, 40 г сливочного масла или сливочного маргарина, 20 г муки, столовую ложку бульона, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Чай из тимьяна ползучего

Чайную ложку измельченных цветков растения заливают стаканом кипятка, настаивают — 5 мин. Пьют как чай с медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТМИНА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев тмина обыкновенного

Молодые листья тмина нарезают, смешивают с нарезанными перьями лука, салатом, заправляют сметаной.

Листья тмина — 70 г, лук зеленый — 50, салат — 60, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Салат из тмина и хвоща полевого

Мелко нарезают молодые листья и зелень тмина, хвоща полевого, перья зеленого лука, заправляют растительным маслом.

Листья и зелень тмина — 70 г, хвощ полевой — 50, лук зеленый — 30, масло растительное — 20 г, соль.

Суп тминный (по-норвежски)

Очищают корни однолетнего тмина, крошат вместе с листьями, обсыпают мукой, варят в воде до готовности.

Корни и листья тмина 2–3 столовые ложки, мука – 5 г, бульон – 300 мл, соль и масло по вкусу.

Пюре из листьев тмина

Молодые листья и зелень тмина измельчают в миксере, солят, размешивают с томатным соком. Используют в качестве суповой заправки.

Чай из тмина

Чайную ложку порошка из семян тмина заливают стаканом кипятка, настаивают 5–7 мин. Употребляют как чай.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРОСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из ростков тростника обыкновенного

Молодые, еще не позеленевшие ростки растения бланшируют, не вынимая из дуршлага в кипящей воде 3–5 мин, мелко нарезают, смешивают с нарезанными зеленым луком, петрушкой и укропом. Заправляют сметаной или растительным маслом.

Ростки тростника – 150 г, лук репчатый – 20, петрушка – 10, укроп – 5, сметана – 20 г.

Салат из корневищ тростника обыкновенного

Корни растения отваривают в подсоленной воде, режут на части, добавляют хрен, измельченные листья щавеля, обыкновенного, заправляют сметаной и солью по вкусу.

Корни тростника – 100 г, хрен – 20, щавель – 20, сметана – 20 г, соль.

Пюре из корней тростника обыкновенного

Корни тростника отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку, солят, добавляют специи, сливочное масло, лимонную кислоту. Используют пюре как самостоятельный гарнир, либо к мясу, рыбе, как составной гарнир.

Корни тростника – 120 г, лук репчатый – 60, сливочное масло – 30 г, соль, специи по вкусу.

Мука из корневищ тростника обыкновенного

Корневища растения нарезают на кусочки длиной 0,5–2 см. Сушат, перемалывают в муку. Используют как добавку в зерно-

вую муку при выпечке хлеба, пряников, печенья, бисквитов и булочных изделий.

«Кофе» из корней тростника обыкновенного

Корни растения сушат на воздухе, поджаривают в духовке до коричневого цвета. Измельчают в кофемолке до порошкообразного состояния, используют для заварки суррогата кофе. Пьют с молоком, сливками.

Суп с листьями и побегами тростника обыкновенного

Бульон заправляют нарезанными кубиками картофеля, моркови, лука репчатого, варят почти до готовности. Добавляют мелко нарезанные молодые побеги и листья тростника, томатный соус, поджаренную на сливочном масле муку, варят 5–7 мин. Подают со сметаной и укропом. Соль и специи по вкусу.

Бульон – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 20, лук – 20, листья тростника – 70, томатный соус – 30, сливочное масло – 10, мука – 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Приправа из листьев тысячелистника обыкновенного

Высушенные листья крапивы и тысячелистника, смешанные в равных пропорциях, размалывают в порошок и используют как приправу к первым, вторым блюдам, подливе, в соусы.

Салат из листьев тысячелистника

Свежие листья тысячелистника погружают на одну минуту в кипяток, измельчают, добавляют к мелко нашинкованной капусте и зеленому луку. Заправляют растительным маслом или майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Листья тысячелистника – 20 г, капуста – 120, лук зеленый – 30, укроп и петрушка по – 10, растительное масло (майонез), – 20 г, соль по вкусу.

Винегрет с тысячелистником

Мелко нарезают отварные морковь, свеклу и картофель, огурцы консервированные, капусту квашеную, лук, добавляют отварную фасоль, посыпают сухими измельченными листьями тысячелистника, заправляют растительным маслом.

Картофель – 20 г, свекла – 20 г, фасоль – 10 г, лук – 10 г, тысячелистника 2–3 г

В слабый мясной бульон положить картофель, морковь, лук, манную крупу. Засыпают манную крупу тысячелистника или сушеной петрушки. Варят с кусочком отварной говядины. Соль и специи по вкусу. Бульон – 300 мл, картофель – 15, морковь – 15, говядина – 50, лук – 10, манная крупа – 10, тысячелистника – 2–3 г.

Мясо

Говядину нарезают небольшими кусочками, добавляют большое количество воды. Тушат до готовности. Лук репчатый, кладут лавровый лист. Готовят с хрустящей корочкой почти до готовности. Мелко нарезанные листья тысячелистника добавляют в конце приготовления.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХЛЕБА

Два стакана пестиков хвоща залить с зеленым луком, листьями крапивы и тысячелистника. Заправить растительным маслом. Соль и лимонная кислота по вкусу. Круто сваренные яйца нарезать кубиками. Сваренные побеги хвоща – 20, листья крапивы – 20, тысячелистника – 20, лук – 15–20 г, яйцо – 1 шт.

Мясной бульон заправляют хвощом, доводят почти до готовности. Перемешивают с яйцом.

Картофель — 20 г, свекла — 20, морковь — 10, огурцы — 20, капуста — 15, лук — 10, фасоль — 30, масло растительное — 20, сухие листья тысячелистника 2–3 г либо порошок из листьев, соль по вкусу.

Суп с тысячелистником обыкновенным

В слабый мясной бульон закладывают нарезанные кубиками картофель, морковь, лук репчатый, варят почти до готовности. Засыпают манную крупу, кипятят 5 мин, заправляют листьями тысячелистника или сухим порошком из него. Подают к столу с кусочком отварной говядины, посыпают укропом, кладут сметану. Соль и специи по вкусу.

Бульон — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 15, сметана — 15, говядина — 50, укроп — 5, листья тысячелистника — 20–30 г.

Мясо, тушеное с листьями тысячелистника

Говядину нарезают небольшими кусочками, заливают небольшим количеством воды. Туда же нарезают морковь кружочками, лук репчатый, кладут лавровый лист, солят по вкусу. Тушат под крышкой почти до готовности. Добавляют томатный соус, а также мелко нарезанные листья тысячелистника, тушат еще 10–15 мин.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХВОЩА ПОЛЕВОГО В ПИТАНИИ

Салат из хвоща полевого

Два стакана пестиков хвоща полевого мелко нарезают, смешивают с зеленым луком, листьями крапивы двудомной, одуванчика лекарственного. Заправляют все сметаной либо растительным маслом. Соль и лимонная кислота по вкусу. Посыпают мелко нарезанным круто сваренным яйцом.

Спороносные побеги хвоща — 100 г, лук, зеленый — 30, листья крапивы двудомной — 20, листья одуванчика — 20, сметана (растительное масло) — 15–20 г, яйцо — 1/2 шт.

Суп из побегов хвоща полевого

Мясной бульон заправляют картофелем, морковью, репчатым луком, доводят почти до готовности. Добавляют нарезанные побеги хвоща, предварительно протушенные с томатным соусом, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной, зеленью, яйцом.

Бульон – 300 мл, картофель – 40 г, морковь – 30, лук репчатый – 20, побеги хвоща – 100, укроп – 5, томатный соус – 15, петрушка – 5, сметана – 20 г, яйцо – 1/2 шт., соль, лимонная кислота по вкусу.

Окрошка с пестиками хвоща полевого

В хлебный квас нарезают кубиками отварной картофель, вареное яйцо, свежий огурец, листья щавеля, пестики полевого хвоща, вареную обезжиренную колбасу или отварную говядину, заправляют все сметаной и горчицей. Соль, лимонная кислота по вкусу.

Хлебный квас – 200 мл, картофель – 20 г, огурец – 20, лук – 10, щавель – 10, пестики хвоща полевого – 50, колбаса или мясо – 50, сметана – 20, горчица, укроп – 5 г, яйцо – 1 шт.

Хвощ полевой с молоком

Пестики хвоща полевого очищают от оболочки, мелко нарезают. Добавляют ксилит, заливают молоком, выдерживают 5–10 мин.

Пестики хвоща – 100 г, ксилит – 7, молоко – 150 г.

Запеканка из творога с хвощом полевым

Свежий творог перемешивают с яйцом, нарезанными побегами хвоща, солят, помещают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертыми орехами, смазывают сметаной, выпекают в духовке.

Творог нежирный полужирный – 200 г, молодые спороносные побеги хвоща – 100, сметана – 20, масло – 10 г, яйцо, соль по вкусу.

Жареные пестики хвоща полевого

Пестики хвоща очищают от оболочки, промывают холодной водой, панируют в сухарях или муке. Жарят на сливочном масле или маргарине, заливают сметаной, тушат до полной готовности.

Пестики хвоща – 150 г, сметана – 20, сливочное масло – 20, сухари панировочные – 15 г, соль по вкусу.

Омлет с хвощом полевым

Взбивают яйца в молоке, добавляют измельченные пестики хвоща, перемешивают, солят по вкусу. Смесь выливают на сковороду с растопленным сливочным маслом, накрывают крышкой, запекают в духовке.

Пестики хвоща – 100 г, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 20 г.

Биточки из пестиков хвоща полевого

Пестики хвоща очищают от оболочки, промывают холодной водой, насекают. Смешивают с равным количеством густо сваренной манной каши, добавляют яйцо, панировочные сухари, вымешивают, разделявают в биточки. Панируют их в сухарях, жарят на сливочном масле на сковороде или на противне в духовке.

Пестики хвоща — 150 г, манная крупа — 30, сухари панировочные — 15, молоко — 70 г, яйцо, соль по вкусу.

Жареные пестики хвоща полевого с грибами

Пестики хвоща очищают от оболочек, промывают холодной водой, нарезают крупными кусочками, жарят на сливочном или растительном масле до готовности. Смешивают с отварными сушеными грибами, нарезанными кусочками и поджаренными с луком.

Пестики хвоща — 100 г, грибы сушеные — 30, масло сливочное — 20, укроп — 5 г, соль и специи по вкусу.

Соленые побеги хвоща полевого

Молодые спороносные стебли хвоща моют, укладывают плотно в эмалированную посуду, перекладывая укропом, листьями смородины черной, листьями или корнями хрена, кладут чеснок. Заливают холодной водой, добавляют столовую ложку соли на литр воды. Накрывают дубовыми дощечками и гнетом.

Употребляют через 3–4 недели ко вторым блюдам или в качестве заправки к супам, в щи.

Пирог со стеблями хвоща полевого

Готовят тесто для пирога на скорую руку: взбивают тесто, взяв 4 стакана муки, 1 стакан сахара, 4 яйца, соль. Заливают тестом нарезанные молодые спороносные стебли хвоща, помещенные на смазанный маргарином противень. Выпекают в духовке до подрумянивания корочки и готовности пирога. Едят с чаем, кофе, молоком, кефиром, ряженкой, простоквашей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХМЕЛЯ ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев и молодых побегов хмеля обыкновенного

Молодые и побеги хмеля 1–2 мин бланшируют в кипятке, мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью лука, укропа и петрушки.

рушки. Заправляют сметаной или майонезом. Соль по вкусу.
Листья хмеля – 70 г, укроп – 10, петрушка – 10, лук зеленый – 30,
сметана (майонез) – 15–20 г.

Салат из листьев хмеля обыкновенного и моркови

Молодые листья хмеля бланшируют 2 мин в кипятке, мелко нарезают. Смешивают с натертой морковью, заправляют сметаной. Посыпают натертыми ядрами ореха грецкого. Ксилит по вкусу.
Листья хмеля – 70 г, морковь – 40, ксилит – 7, сметана – 20 г.

Суп с побегами хмеля обыкновенного

Молодые побеги хмеля отваривают в небольшом количестве воды почти до готовности, заливают молоком, варят до размягчения. Заправляют пассерованной мукой, ксилитом, солью по вкусу.
Побеги хмеля – 100 г, молоко – 400, мука – 7, сливочное масло – 15 г.

Пюре из молодых побегов хмеля обыкновенного с листьями

Молодые побеги хмеля с листьями отваривают, со стебельков снимают кожицу. Обжаривают с сухарями на сливочном масле.
Побеги хмеля с листьями – 200 г, сухари – 20, масло сливочное – 20 г, соль по вкусу.

Вареные побеги хмеля обыкновенного

Молодые подземные побеги хмеля отваривают в подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг, нарезают кусочками. Заправляют майонезом или томатным соусом.

Побеги хмеля обыкновенного – 100 г, масло сливочное – 10, майонез – 15 г (томатный соус – 20 г), соль по вкусу.

Жареные побеги хмеля обыкновенного

Молодые подземные побеги хмеля отваривают в подсоленной воде, после панировки в сухарях обжаривают на сливочном масле. Подают с томатным соусом или сметаной.

Побеги хмеля – 100 г, сухари – 10, сливочное масло или маргарин – 20, томатный соус – 10, сметана – 10 г, соль по вкусу.

Побеги хмеля, тушенные с мясом

Нежирную говядину или телятину нарезают небольшими кусками, укладывают на сковородку с пассерованным луком и

морковь. Накрывают слоем бланшированных 2–3 мин молодых побегов хмеля. Посыпают нарезанным репчатым луком, заливают небольшим количеством воды, тушат под крышкой. За 5 мин до готовности поливают смесью сметаны и томатного соуса.

Побеги хмеля – 150 г, мясо – 120, лук – 30, морковь – 30, томатный соус – 20, сметана – 20 г, соль и специи по вкусу.

Каша из корней хмеля обыкновенного

Корни хмеля измельчают, варят на слабом огне в подсоленной воде 30 мин. Солят, вливают молоко, кипятят 10 мин. Вымешивают, растирают до получения однородной массы. Добавляют манную кашу, заправляют сливочным маслом, подают к столу.

Корни хмеля – 120 г, молоко – 150 мл, манная крупа столовая ложка, сливочное масло – 20 г, ксилит – 7 г, соль по вкусу.

Заквашенные листья и молодые побеги хмеля обыкновенного

Молодые листья и побеги хмеля укладывают в эмалированную посуду или в стеклянную широкогорлышковую банку, перемежку с листьями смородины черной, укропом, листьями или корнем хрена, петрушкой. Кладут очищенные зубки чеснока, лавровый лист, душистый перец. Заливают холодной водой, добавляют соль (столовая ложка на 1 л воды), прикрывают марлей, дубовыми кружками, гнетом.

Через 3–4 недели квашеные листья и побеги хмеля используют для приготовления зеленых щей либо как закуску.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИКОРИЯ ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Салат из листьев цикория обыкновенного

Молодые прикорневые и стеблевые листья, молодые побеги цикория мелко нарезают. Тушат под крышкой на растительном или сливочном масле 20 мин. Охлаждают, посыпают зеленью укропа и нарезанным круто сваренным яйцом, листьями петрушки.

Листья и молодые побеги цикория – 100 г, растительное масло – 20, укроп – 5, петрушка – 5 г, яйцо.

Салат из корня цикория обыкновенного, моркови и ореха

Корень цикория очищают от кожицы, мелко нарезают. Сбрызгивают раствором лимонной кислоты, перемешивая, выдержива-

ют 20 мин. Смывают лимонную кислоту, смешивают нарезанные корни с натертой на мелкой терке морковью. Заправляют сметаной и ксилитом, посыпают натертыми ядрами ореха грецкого.

Корни цикория — 70 г, морковь — 60, сметана — 20, орех — 10 г, лимонная кислота и ксилит по вкусу.

Пюре из листьев цикория обыкновенного

Листья вымачивают 30 мин в слегка теплой, подсоленной воде. Помещают нарезанные листья на сковородку с разогретым или сливочным маслом, тушат до готовности, постепенно помешивая, и дозаправляют пассерованным луком и морковью, томатным соусом, разминают до пюреобразной массы.

Листья цикория — 150 г, морковь — 60, лук репчатый — 30, томатный соус или паста — 15–20, сливочное (растительное) масло — 15–20 г.

Кофе из корней цикория обыкновенного

Корни цикория сушат на воздухе или в сушилке, прожаривают до побурения. Размалывают к кофемолке, заваривают по 1/2–1 чайной ложке на стакан кипятка как кофе. Сладость (при сахарном диабете без сладости или с ксилитом) по вкусу.

Суповая заправка из листьев цикория

Листья цикория сушат, измельчают в порошок, используют по чайной ложке на порцию супа как зеленую приправу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ

Приправа из сушеных листьев шалфея лекарственного

Листья и молодые верхушки побегов сушат, измельчают в тонкий порошок. Используют как приправу самостоятельно либо готовят смесь из порошка листьев шалфея, сушеной моркови, морковной ботвы, сладкого перца сушеного, сушеной петрушки. Хранят в герметически закрытой стеклянной посуде. Употребляют в первые, вторые блюда, соусы, подливы.

Яичница с листьями шалфея лекарственного

Взбивают 3 яйца с мелко нарезанными свежими листьями шалфея, выливают на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом или маргарином. Жарят под крышкой до готовности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШИПОВНИКА

Отобранные плоды красной рябины закладывают в паровую секцию в резервуаре натуральной стерилизации, герметически укупоривают крышками, переворачивают в

Пюре

Подготавливают спелые ягоды, промывают в проточной воде, нарезают вдоль пополам. Бланшируют 2–3 мин, заливают ксилитным раствором для лучшего размягчения плодов. Протертые ягоды пропускают через сито, выкладывают в стерилизованные банки, наполняя их доверху, закрывают крышками, герметически укупоривают, охлаждают.

Салат из молодых листьев

Молодые листья и побеги шиповника промывают, нарезают через мясорубку, тушат на сковороде с маслом и черешками ревеня.

Листья и побеги шиповника — 20 г, сахар (ксилит) — 10 г.

Чай из листьев

Чайную ложку высушенных листьев шиповника заливают кипятком и употребляют как чай.

Чай из плодов шиповника

Сушеные плоды шиповника пропускают через мясорубку, заливают кипятком, настаивают 2–3 часа, процеживают. Плоды шиповника — 100 г, ягоды — 25 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШИПОВНИКА КОРИЧНОГО В ПИТАНИИ

Сок из шиповника

Отобранные плоды красного цвета моют холодной водой, загружают в паровую соковарку. Спустя 60–70 мин кипения воды в резервуаре натуральный сок сливают в стерильные банки, герметически укупоривают стерилизованными лакированными крышками, переворачивают вверх дном, охлаждают.

Пюре из плодов шиповника коричневого

Подготавливают спелые ягоды шиповника, моют в холодной воде, разрезают вдоль плода пополам, удаляют семенное гнездо. Бланшируют 2–3 мин, заливают сиропом (для больных сахарным диабетом ксилитным 30%-ным сиропом), варят до полного размягчения плодов. Протирают их через сито, еще раз нагревают пюре до кипения, выкладывают в сухие стерилизованные банки, наполняя их доверху. Банки накрывают прокипяченными крышками, герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышками, охлаждают.

Салат из молодых листьев и побегов шиповника коричневого

Молодые листья и побеги ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, тушат на сковороде под крышкой с морковью и черешками ревеня.

Листья и побеги шиповника — 150г, морковь — 30, черешки ревеня — 20, сахар (ксилит) — 10 г.

Чай из листьев и лепестков цветков шиповника

Чайную ложку высушенных и измельченных листьев и лепестков цветков шиповника заливают кипятком, кипятят 1–2 мин, настаивают и употребляют как чай с медом.

Чай из плодов шиповника, ягод смородины и рябины

Сушеные плоды шиповника коричневого, ягоды смородины черной, рябины черноплодной размалывают в миксере или кофемолке до порошкообразного состояния. Чайную ложечку смеси заливают кипятком, настаивают 5–7 мин. Пьют как чай.

Плоды шиповника — 100 г, ягоды смородины черной — 30, плоды рябины черноплодной — 25 г.

Кофе из семян плодов шиповника коричневого и ячменя. Плоды шиповника освобождают от семян. Семена шиповника и ячмень отдельно прожаривают в духовке до побурения. Размалывают в порошок, смешивают в равных количествах. Заваривают и пьют как кофе, можно со сливками или молоком. Сахар по вкусу (больным диабетом — ксилит по вкусу).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩИРИЦЫ ЗАПРОКИНУТОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев щирницы запрокинутой

Молодые побеги и листья щирницы отваривают до мягкости в подсоленном кипятке. Откидывают на дуршлаг, протирают через сито, добавляют сливочное или растительное масло и натертое круто сваренное яйцо.

Листья и молодые побеги щирницы — 100 г, масло растительное — 15 г, яйцо.

Салат из листьев щирницы запрокинутой и моркови

Листья щирницы мелко нарезают, смешивают с мелко натертой морковью. Заправляют сметаной, посыпают нарезанным укропом. Соль по вкусу.

Листья щирницы — 70 г, морковь — 50, сметана — 20, укроп — 5 г.

Суп из листьев щирницы запрокинутой

Слабый мясной бульон заправляют овощами (картофель, морковь, лук репчатый, корнеплод петрушки), варят почти до готовности. Заправляют мелко нарезанными свежими листьями щирницы, кипятят под крышкой 7–10 мин. Подают к столу со сметаной, посыпают мелко нарезанным укропом. Соль и специи по вкусу.

Бульон — 400 мл, морковь — 10 г, лук — 10, картофель — 30, корнеплод петрушки — 7, побеги и листья щирницы — 100, сметана — 15 г.

Каша из семян щирницы запрокинутой

Семена щирницы высушивают, слегка поджаривают, на специальной сушилке-лушпелке отделяют от оболочек, просеивают, крупу используют для приготовления первых блюд или каши. Крупу засыпают в кипяток и варят при помешивании до загустения. Подают кашу с маслом или молоком. На порцию используют 30–40 г крупы.

Тушеные листья щирцы запрокинутой

Молодые листья щирцы и верхушечные молодые побеги отваривают в подсоленной воде, затем протирают через сито, добавляют масло и яйца, тушат под крышкой.

Листья щирцы – 250 г, масло сливочное – 20 г, яйцо, соль.

Пюре из листьев щирцы запрокинутой и моркови

Молодые листья щирцы отваривают в подсоленной воде. Перетирают деревянным пестиком, смешивают с протушенными отдельно морковью и репчатым луком. Тщательно перетирают до консистенции пюре, тушат до готовности с маслом.

Листья щирцы – 100 г, морковь – 70, лук – 20, масло – 20 г, соль по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАРЦЕТА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ

Салат летний с эспарцетом посевным

Нарезают мелкими кубиками свежие огурцы, нарезают раннюю капусту, зеленый лук, смешивают с мелко нарезанным эспарцетом. Заправляют сметаной, солят по вкусу.

Огурец свежий – 60 г, лук зеленый – 30, капуста – 50, сметана – 20 г.

Тушеный эспарцет посевной

Молодую траву эспарцета бланшируют, тушат под крышкой с луком, морковью и ароматической зеленью (укроп, петрушка, чабер садовый). Растительное масло, соль и томатный сок по вкусу.

Трава эспарцета молодая – 100 г, лук – 20, морковь – 30, укроп – 5, петрушка – 5, чабер садовый – 2, растительное масло – 15–20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЗВЕННИКА МНОГОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ

Сок из листьев язвенника многолистного

Свежий сок растения получают обычным способом, смешивают с морковным соком 1:4. Пьют 2 раза в день как десерт при гастрите или язвенной болезни при сахарном диабете.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯРУТКИ ПОЛЕВОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев ярутки полевой

Листья ярутки мелко нарезают, перемешивают с нарезанными капустой и зеленью лука. Заправляют растительным маслом,

посыпают укропом и петрушкой, мелко нарезанным вареным яйцом. Соль по вкусу.

Листья ярутки — 100 г, капуста — 50, лук зеленый — 30, укроп — 5, петрушка — 7, растительное масло — 75–20 г, яйцо — 1/2 шт.

Салат овощной с яруткой полевой

Нарезают мелкими кубиками отварной картофель, морковь, лук репчатый, добавляют зеленый горошек, укроп, петрушку, мелко на рубленные листья ярутки, заправляют сметаной или майонезом, посыпают яйцом, натертым на терке. По вкусу добавляют огурец.

Картофель — 400 г, морковь — 30, лук репчатый — 300, горошек зеленый — 30, укроп — 5, петрушка — 7, листья ярутки — 70, сметана — 20, огурец — 30 г, соль по вкусу, яйцо.

Салат с грибами, сельдью и яруткой полевой

Мелко нарезают листья ярутки, сельдь очищают, укладывают на блюдо, посыпают отварными грибами, листьями ярутки, сбрызгивают лимонной кислотой и растительным маслом.

Листья ярутки — 70 г, сельдь — 50, грибы сухие — 15, растительное масло — 15 г, соль по вкусу.

Пюре из листьев ярутки полевой

Листья ярутки пропускают через мясорубку. Массу выкладывают на сковородку с горячим маслом, тушат под крышкой до готовности, дополняя постепенно пассерованным луком и морковью, томатным соусом. Соль, специи по вкусу.

Листья ярутки — 120 г, морковь — 40, лук репчатый — 40, томатный соус — 20 г, масло по вкусу.

Икра из листьев ярутки полевой и крапивы

Листья ярутки и крапивы двудомной ошпаривают кипятком, тушат на слабом огне до размягчения. Добавляют томатный соус, горчицу, сметану.

Листья ярутки — 200 г, листья крапивы двудомной — 100, томатный соус — 20, горчица — 10, сметана — 20 г.

Суп из ярутки полевой

Готовят овощной бульон из моркови, лука, картофеля, корнеплода петрушки. Перед окончанием варки заправляют наре-

занными листьями ярутки, под крышкой кипятят 5 мин. Подают к столу со сметаной.

Вода — 350 мл, морковь — 15 г, корнеплод петрушки — 7, картофель — 40, листья ярутки — 80, сметана — 20 г, соль по вкусу.

Окрошка с яруткой полевой

В хлебный квас закладывают нарезанную кубиками отварную картошку, морковь, огурец, лук репчатый. Мелко нарезают листья ярутки, укропа, зелени петрушки, заправляют сметаной и горчицей. Соль и специи по вкусу.

Квас хлебный — 300 мл, картофель — 30 г, морковь — 20, лук репчатый — 10, огурец свежий — 30, укроп — 5, петрушка — 7, листья ярутки — 50, сметана — 20, горчица — 5–7 г.

Рыба, тушенная с листьями ярутки полевой и луком

Рыбу разделяют на кусочки, раскладывают на разогретой сковороде с растительным маслом, присыпают мелко нашинкованным репчатым луком, листьями ярутки, тушат с небольшим количеством воды или рыбного бульона почти до готовности. Заправляют томатным соусом или пастой, сметаной, под крышкой доводят до готовности. Специи и соль по вкусу.

Рыба — 200 г, листья ярутки полевой — 100, лук репчатый — 40, томатная паста — 40, сливочное или растительное масло — 25–30, сметана — 15, укроп, петрушка по — 5 г.

Сушеные листья ярутки полевой

Свежие листья ярутки сушат, измельчают в порошок. Используют как приправу в зимнее время в первые и вторые блюда, в соусы, к мясу, рыбе, овощам, в окрошку, подливу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯСНОТКИ БЕЛОЙ В ПИТАНИИ

Салат из молодых побегов и листьев яснотки белой

Молодые побеги и листья яснотки мелко нарезают. Смешивают с нарезанным зеленым луком, укропом, заправляют сметаной или растительным маслом, посыпают вареным яйцом, мелко натертым на терке. Соль по вкусу.

Побеги и листья яснотки белой — 120 г, лук зеленый — 30, укроп — 5–7, сметана (растительное масло) — 20 г, яйцо — 1/2 шт.

Пюре из листьев яснотки белой

Молодые побеги яснотки белой ошпаривают кипятком, помещают на сковородку с нагретым растительным маслом, тушат под крышкой, постепенно добавляя нарезанный репчатый лук, пассерованную морковь, соль, зелень укропа, петрушки и специи. При помешивании постоянно растирают массу, перед готовностью заправляют томатным соусом или пастой, сметаной. Используют как самостоятельное блюдо или часть гарнира.

Листья и побеги яснотки — 200 г, лук — 40, морковь — 50, растительное масло — 20, сметана — 15, укроп — 7 г, томатная паста или соус по вкусу.

Суп из листьев яснотки белой

Слабый мясной бульон заправляют овощами (картофель, лук, морковь, петрушка), варят до полуготовности. Заправляют мелко нарезанными листьями яснотки, томатной пастой, лимонной кислотой и солью по вкусу. Подают к столу со сливочным маслом или сметаной.

Бульон — 300 мл, морковь — 15 г, картофель — 30, петрушка — 10, лук репчатый — 20, листья яснотки — 80, масло сливочное — 7–8 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АБРИКОСОВ В ПИТАНИИ

Салат из абрикосов и моркови

Абрикосы нарезают мелкой соломкой, смешивают с натертой морковью. Заправляют сметаной, посыпают натертыми ядрами ореха грецкого и ксилитом.

Абрикосы — 50 г, морковь — 50, сметана — 20, орех грецкий — 5, ксилит — 7 г.

Абрикосы, фаршированные творогом и изюмом

Выбирают спелые, средней плотности абрикосы, удаляют косточки. Заполняют выемки смесью творога и изюма. Поливают сметаной, посыпают ксилитом.

Абрикосы — 70 г, творог — 40, изюм — 10, ксилит — 7, сметана — 20 г.

Фруктовый сок с абрикосами

К стакану кипяченой охлажденной воды добавляют по полстакана консервированных соков без сахара (черничный, яблочный, гранатовый). Мелко нарезают мякоть абрикосов, яблоки. Заправляют по вкусу медом, ванилью или корицей, ксилитом.

Сок черничный — 50 г, сок яблочный — 50, гранатовый сок — 50, абрикосы — 50, яблоки — 50 г, ксилит или мед, корица или ваниль по вкусу.

Абрикосы, фаршированные творогом и орехами

Спелые, достаточно плотные абрикосы разрезают, удаляют косточку. Заполняют выемки смесью творога и размолотых грецких орехов. Посыпают ксилитом или сливочно-медовой помадкой.

Абрикосы — 70 г, творог — 30, орехи — 15, мед — 5 (ксилит — 7), сливки — 20 г.

Абрикосы, фаршированные творогом и морковью

Спелые, плотные абрикосы разрезают, выбирают косточку. Выемки заполняют протертыми через сито творогом, натертой морковью, медом, вымешивают до однородного состояния. Поливают сметаной, посыпают натертыми ядрами ореха грецкого.

Абрикосы — 70 г, морковь — 20, творог — 40, мед — 5, орех грецкий — 5–7 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ НИЗКОЙ В ПИТАНИИ

Сок из плодов айвы низкой

Айву нарезают дольками, пропускают через мясорубку или электромиксер. Массу прессуют, помещают в паровую соковарку и получают натуральный сок. Выливают его в кастрюлю, нагревают до — 75–80 °С, разливают в горячие сухие банки. Доверху наполненные банки накрывают прокипяченными крышками, герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком для медленного охлаждения.

Из оставшихся выжимок айвы можно приготовить джем или повидло, а сухие выжимки, размолотые в тонкий порошок, используют для заправки компотов, киселя, в соусы.

Компот из айвы низкой

Плоды айвы сортируют, разрезают на дольки длиной — 15–20 мм, удаляют семенные гнезда, бланшируют в горячей воде, укладывают в чистые сухие банки. Наполненные банки заливают кипящей водой, накрывают крышками, стерилизуют (0,5 л — 15 мин). Герметически укупоривают, хранят в прохладном месте.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ ПРОДОЛГОВОЙ В ПИТАНИИ

Айва натуральная консервированная

Спелые плоды разрезают на удлиненные дольки, бланшируют в горячей воде – 10–12 мин. Охлаждают в холодной воде, дают ей стечь, укладывают в сухие стерилизованные банки объемом – 0,5 л. Заливают кипящей водой, накрывают стерилизованными крышками, стерилизуют при температуре 100 °С на протяжении – 10 мин. Банки герметически укупоривают, переворачивают крышкой вниз для охлаждения.

Пюре из айвы продолговатой

Айву нарезают дольками, пропускают через мясорубку с отверстиями – 5–7 мм а диаметре. Массу прессуют, сок нагревают до – 80 °С, фильтруют, стерилизуют – 15 мин (0,5 л). Банки переворачивают, накрывают теплым одеялом.

Сок из плодов айвы продолговатой

Плоды айвы нарезают дольками, пропускают через мясорубку или электромиксер, массу прессуют. Сок нагревают до – 80 °С, фильтруют, стерилизуют (0,5 л – 15 мин). Банки укупоривают, накрывают теплым одеялом, разместив их вниз крышками.

Пюре из айвы продолговатой

Айву тщательно нарезают дольками, помещают в кастрюлю. Добавляют воду, проваривают – 10 мин до размягчения плодов. Протирают их через сито с отверстиями диаметром 1–2 мм. Пюре в эмалированной посуде ставят на огонь, кипятят – 5–10 мин и кипящее разливают в стерилизованные банки, герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком, накрывают одеялом.

Суп из баранины с айвой и яблоками

Варят баранину в течение – 45 мин, бульон процеживают, кусочки баранины и нашинкованный репчатый лук жарят на сковороде, посыпав мукой до подрумянивания. Заливают мясо процеженным бульоном, доводят до кипения. Опускают в кипящий бульон нарезанными кусочками картофель и айву, соль и перец закладывают по вкусу. Добавляют нарезанные кусочками яблоки, доводят до готовности на слабом огне. Подают с зеленью.

Баранина или телятина
по сливочное – 10 г

использо

Плоды осторожно
стечь и толкут деревянн
сметкой до обдирания все
для неболевших сахар
кипения, применяют сок
докровни или жажде, раз

Плоды актинидии ср
прокипятывают, дают воде ст
ят, чтобы не пригорели. Х
в бумажных, холщов

использо

Плоды алычи протира
настают. Оставшуюся по
делают ксилит, лимонну
Сюда же вливают раз
до закипания. В готов
Алыча – 200 г, ксилит –
вода – 0,5–0,6 л.

Свежие плоды алычи
разного состояния. С
средней массы. Едя
вкуса можно до

Плоды очищают от кост
и сливают с натертой

Ал

Баранина или говядина — 200 г, айва — 80, яблоки — 60, мука — 7, масло сливочное — 10 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИНИДИИ В ПИТАНИИ

Сок из плодов актинидии свежий

Плоды осторожно промывают в проточной воде, дают ей стечь и толкут деревянным пестиком. Протирают через крупное ситечко до обдираания всей мякоти. Мякоть заправляют ксилитом (для неболевущих сахарным диабетом — с сахаром), доводят до кипения, применяют сок с мякотью по полстакана в день при малокровии или жажде, разводя кипяченой водой — 1:4.

Сухие плоды актинидии

Плоды актинидии срывают слегка недозрелыми, тщательно промывают, дают воде стечь, сушат в сушилке или духовке, следят, чтобы не пригорели. Хранят в стеклянной посуде с крышкой или в бумажных, холщовых мешочках.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛЫЧИ В ПИТАНИИ

Кисель из алычи

Плоды алычи протирают через сито. мякоть с соком сливают и охлаждают. Оставшуюся после протирки массу заливают кипятком, добавляют ксилит, лимонную кислоту, доводят до кипения, процеживают. Сюда же вливают разведенный в холодной воде крахмал, доводят до закипания. В готовый кисель добавляют охлажденный сок.

Алыча — 200 г, ксилит — 30, крахмал — 30, лимонная кислота — 1 г, вода — 0,5—0,6 л.

Творог со свежей алычой

Свежие плоды алычи очищают от косточек, растирают до пюреобразного состояния. Смешивают с обезжиренным творогом до однородной массы. Едят сразу же после приготовления. Для улучшения вкуса можно добавить ксилит, корицу.

Алыча свежая с морковью и яблоками

Плоды очищают от косточек, растирают до однородной массы. Смешивают с натертой морковью и яблоками. Заправляют

сметаной, ксилитом. Посыпают ядром натертого грецкого ореха.
Плоды алычи спелые — 100 г, морковь — 40, яблоки — 40, ксилит — 7–10, сметана — 20, орех грецкий — 5 г.

Каша овсяная с плодами алычи свежими

Варят на молоке или воде овсяные хлопья «Геркулес», смешивают с растертыми свежими плодами алычи, освобожденными от косточек. Вкус улучшают добавлением ксилита, ореха.

Каша овсяная — 200 г, алыча — 60, ксилит — 10, орех — 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АПЕЛЬСИНА В ПИТАНИИ

Апельсиновый суп с морковью и изюмом

Очищенный апельсин нарезают дольками, заливают кипяченой водой. Доводят до кипения, добавляют промытый изюм, натертую мелко морковь, заправляют корицей, сливками, кипятят, затем настаивают — 15–20 мин. Заправляют по вкусу лимонной кислотой и ксилитом.

Апельсин — 100 г, изюм — 10, корица — 3, морковь — 30, сливки — 20, лимонная кислота — 0,5–1, ксилит — 7–10 г.

Напиток из апельсина с тыквой и орехами

Тыкву очищают, нарезают мелкими кубиками, орехи мелко нарезают. Апельсины очищают от цедры, нарезают ломтиками, цедру мелко нарезают отдельно. Заливают подготовленные продукты кипяченой водой и заправляют медом.

Апельсины — 100 г, мед — 10, орехи — 10 г, воды кипяченая — 500 мл.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОНИИ ЧЕРНОПЛОДНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из моркови и аронии черноплодной

Мелко натирают морковь, смешивают с протертыми до однородной массы ягодами аронии. Покрывают взбитыми сливками.

Морковь — 60 г, ягоды аронии — 40, сливки — 15, ксилит — 5–7 г.

Кисель из аронии черноплодной

Две столовые ложки ягод аронии растирают до кашицеобразной массы, помещают в кипящую воду (400 мл). После закипания добавляют разведенный крахмал и заваривают как кисель.

Арония черноплодная натуральная в собственном соку
Перебирают плоды аронии, освобождая от плодоножек, моют, засыпают в стерилизованные банки. Заливают соком аронии, доведенным до кипения, прикрывают крышками. Ставят на водяную баню и стерилизуют 20–25 мин (банки емкостью 1 л). Герметически укупоривают крышками, ставят банки горлышками вниз, прикрывают, оставляют для охлаждения. Хранят в прохладном месте. Используют натуральный продукт для компота, киселя в зимнее время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Сок натуральный из плодов барбариса

Плоды барбариса измельчают, выжимают сок. Разливают в банки по 0,5 л, стерилизуют на водяной бане 30 мин, герметически укупоривают. Хранят в прохладном месте.

Используют как натуральный сок, для компотов, киселя, в смеси с другими соками.

Напиток из листьев барбариса обыкновенного

Столовую ложку листьев барбариса берут из расчета на стакан напитка, варят в воде 5 мин. Процеживают, заправляют ксилитом. Используют для преодоления жажды больным сахарным диабетом.

Барбарис соленый

Плоды барбариса укладывают с небольшими веточками в банки или бочонок, заливают рассолом поваренной соли и накрывают. При образовании плесени рассол сливают и заменяют свежим. Используют как гарнир к рыбным, мясным блюдам.

Плоды барбариса — 1 кг, вода — 1 л, соль — 100 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРУСНИКИ В ПИТАНИИ

Брусника натуральная консервированная

Ягоды брусники, отсортированные по степени зрелости, укладывают в чистые сухие банки, заливают горячим сиропом (на 1 л воды 650 г ксилита). Наполненные банки накрывают сахаром, на 1 кг ягод 500 г ксилита. Доводят до кипения. Разливают в стерилизованные бутылки или банки, пастеризуют, герметически укупоривают.

накрывают прокипяченными крышками, ставят стерилизовать. Банки объемом 0,5 л стерилизуют 20 мин, банки герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком, охлаждают.

Сок брусничный

Сортируют и отбирают спелые ягоды брусники. Помещают ягоды в миксер, измельчают. Массу отжимают, сок сливают в эмалированную посуду. Оставшуюся массу заливают стаканом кипятка (на 1 кг массы), снова отжимают, смешивают первоначальный сок и сок после повторного отжима.

На 1 л сока добавляют стакан кипятка и 400–450 г ксилита (для неболевших сахарным диабетом – сахара). Доводят до кипения, разливают сок в ранее подготовленные стерилизованные банки. Пастеризуют банки (емкостью 0,5 л – 15 мин, 1 л – 25 мин), герметизируют, охлаждают в перевернутом положении. Хранят в прохладном месте.

Брусника с морковью и сливками

Спелые ягоды брусники бланшируют, разминают пестиком. Смешивают с мелко натертой морковью, покрывают взбитыми сливками, посыпают ксилитом.

Брусника – 50 г, морковь – 40, сливки – 10, ксилит – 7 г.

Рисовый суп с брусникой

Отваривают рис в слабо подсоленной воде, после разваривания его заправляют суп ягодами брусники, натертой морковью, сливками, гвоздикой и корицей. Едят с ванильными сухариками, сливочным маслом.

Рис – 40 г, вода – 400 мл, ягоды брусники – 70 г, морковь – 20, сливки – 20, сухари ванильные – 15–20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ

Сок из ягод бузины черной

Отобранные ягоды промывают, ошпаривают кипятком, откидывают на дуршлаг, растирают, отжимают сок. Добавляют в него ксилит (для неболевших сахарным диабетом – сахар), на 1 кг ягод 500 г ксилита. Доводят до кипения. Разливают в стерилизованные бутылки или банки, пастеризуют, герметически укупоривают. Хранят в темном прохладном месте.

Свежие ягоды бузины
заготавливают. Добавляют
ксилит, процеживают, охлаждают.

Отделяют плодовые
семена, в затемненном
месте. Сохраняют в сухом месте
на чистой бумагой.

Сушеные плоды бузины
хранят в стеклянной посуде.
Используют в мясные, рыбные блюда.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Разламывают обертку
и жаривают на сухой посуде
на огне, помешивая. Доводят до готовности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Свежие листья винограда
сметаной, сбрызгивают лимонным
соком. Листья винограда – 100 г, сметана – 50 г.

Салат из листьев винограда, смородины,
листьев винограда, сметаной. Заправляют сметаной.
Листья винограда – 50 г, лимонный сок – 30, сметана – 20 г.

Готовят морковно-мясной салат.
Листья винограда – 50 г, морковь – 50 г, мясо – 50 г.

Готовят

Компот из ягод бузины черной

Сухие ягоды бузины (столовая ложка на стакан воды) заливают кипятком, добавляют ксилит, размешивают деревянной ложкой, процеживают, охлаждают. Пьют по стакану 2-3 раза в день.

Сушеная бузина черная

Отделяют плодоножки и веточки от ягод. Сушат ягоды в помещениях, в затемненном месте, затем досушивают в духовке. Сохраняют в сухом месте в стеклянных банках, выстланных белой чистой бумагой.

Приправа из плодов бузины черной

Сушеные плоды бузины черной размалывают в кофемолке, хранят в стеклянной посуде под крышкой. Используют как приправу в мясные, рыбные блюда, соусы, подливы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКА ЛЕСНОГО В ПИТАНИИ

Поджаренные орешки бука лесного

Разламывают обертку орешков, вылушивают ядрышки. Поджаривают на сухой подсоленной сковородке или на сухом противне, помешивая. Доводят до легкого побурения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИНОГРАДА В ПИТАНИИ

Салат из молодых листьев винограда

Молодые листья винограда нарезают мелкой соломкой, заправляют сметаной, сбрызгивают лимонной кислотой, солят по вкусу.

Листья винограда — 100 г, сметана — 15-20 г.

Салат из листьев винограда, смородины черной и щавеля

Листья винограда, смородины и щавеля мелко нарезают соломкой. Заправляют сметаной, соль и тмин по вкусу.

Листья винограда — 50 г, листья смородины черной — 40, листья щавеля — 30, сметана — 20 г.

Голубцы с виноградными листьями

Готовят морковно-мясной фарш для голубцов. Крупные молодые листья винограда бланшируют в кипящей воде до умерен-

ного размягчения, фарш заворачивают в листья в виде голубцов, укладывают в гусятницу, предварительно густо смазав стенки жиром. Доливают небольшое количество бульона, тушат почти до готовности. Перед выключением поливают сметанно-томатным соусом, доведя до кипения, выключают, дают настояться 1 ч. Подают со сметаной. Соль, специи, лимонную кислоту по вкусу.

Листья виноградные – 200 г, фарш мясной – 200, морковь – 50, лук репчатый – 30, сметана – 20, томатная паста – 20, жир кулинарный – 30 г.

Листья виноградные, тушеные со сметаной и томатом

Молодые листья укладывают на сковороду с растопленным сливочным маслом, тушат почти до готовности. Заправляют сметаной, томатной пастой и дотушивают. Соль и специи по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИШНИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Вишня натуральная

Плоды укладывают в банку, заливают кипяченой водой, накрывают прокипяченными крышками, стерилизуют при температуре 100 °С (банку объемом 1 л – 20 мин). После стерилизации укупоривают, переворачивают горлышками вниз. Хранят в прохладном месте.

Вишня в собственном соку натуральная

Подготавливают вишни с косточками либо без них, плотно укладывают плоды в банки, заливают доверху профильтрованным кипящим вишневым соком, накрывают прокипяченными лакированными крышками, стерилизуют при 100 °С 15–20 мин (объем 1 л). Герметически укупоривают банки, переворачивают вниз горлышками. Хранят в прохладном месте.

Суп из вишен

Два стакана зрелых вишен моют в холодной воде, удаляют косточки. Плоды помещают в кастрюлю, добавляют 1 л воды, столовую ложку ксилита, доводят до кипения. Варят 3 мин. Отвар сливают, добавляют в него 3 столовые ложки промытого риса, хорошо проваривают, после чего всыпают вишни и варят до готовности. Подают горячим со сливками или молодой сметаной.

Сок вишневый

Удаляют косточки, мякоть отжимают в соковыжималке. Сок сливают в чистую эмалированную посуду. Заправляют сахаром (для неболевших сахарным диабетом) или ксилитом (для больных сахарным диабетом) из расчета 400 г на 1 л сока, на огне доводят до растворения, затем расфасовывают в банки и стерилизуют. Герметически укупоривают. Хранят в прохладном помещении.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОЛУБИКИ В ПИТАНИИ

Голубика со сметаной и морковью

Ягоды голубики смешивают со сметаной и мелко натертой морковью. При необходимости посыпают ксилитом.

Голубика — 100 г, морковь — 30, сметана — 15, ксилит — 5–7 г.

Голубика с молоком

Свежие ягоды голубики заливают свежим молоком. При необходимости для улучшения вкуса добавляют ксилит.

Голубика — 120 г, молоко — 60, ксилит — 7 г.

Голубика свежая со сметаной и творогом

Ягоды голубики перемешивают с творогом и поливают сметаной. Ксилит по вкусу.

Голубика — 120 г, творог — 70, сметана — 20 г.

Голубика натуральная консервированная

Ягоды голубики раскладывают в банки, заливают кипятком и стерилизуют на водяной бане (0,5 л — 20 мин). Банки укупоривают, хранят в прохладном месте.

Голубика в собственном соку консервированная

Ягоды голубики раскладывают в стерилизованные банки, заливают соком, полученным из голубики и нагретым до 65–70 °С. Стерилизуют банки на водяной бане (0,5 л — 20 мин). Герметизируют, хранят в прохладном месте.

Голубика протертая с ксилитом

Ягоды голубики разминают деревянным пестиком, перемешивают с ксилитом. Подогревают до полного растворения ксилита

(примерно 70–85 °С), раскладывают в стерилизованные банки. Прикрывают стерильными крышками, стерилизуют на водяной бане (0,5 л – 20 мин). Укупоривают банки, хранят в прохладном месте.
Голубика – 1 кг, ксилит – 450–500 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАНАТА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Сок граната обыкновенного

Плоды очищают от кожуры, разделяют на дольки. Помещают в миксер, измельчают. Отжимают сок от жмыха. Сок употребляют натуральным свежим или консервируют по общепринятому правилу. Жмых слегка прополаскивают, просушивают для последующего применения как лечебного средства.

Сок граната с соком моркови

Готовят в отдельности сок граната и сок из свежей моркови. Смешивают их в равных количествах, пьют по стакану 3 раза в день при малокровии.

Гранат с творогом и сметаной

Очищают гранат от кожицы, вылуцивают зёрна, смешивают с творогом, поливают сметаной. При остром и неприятном кислом вкусе можно добавить ксилит (для неболеющих сахарным диабетом – сахар) по вкусу.

Гранат – 40 г, творог – 100, сметана – 30 г.

Гранат с морковью и орехами

Зёрна граната смешивают с мелко натертой морковью, посыпают измельченными орехами. Можно добавить ксилит по вкусу.

Гранат – 50 г, морковь – 60, орех грецкий – 10 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРУШИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Сок из груши обыкновенной

Плоды груши нарезают дольками, пропускают через соковыжималку и получают натуральный сок.

Используют свежим либо стерилизуют и герметически укупоривают по обычной рецептуре приготовления консервированных натуральных соков. Хранят в прохладном месте.

Плоды груши нарезают дольками. Варят 20 мин, настанва...
...от ксилитом. Пьют по ста...

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЖЕВИКИ

Салат ягодно-фруктовый...
Натирают на средней те...
...евики и вишни без косточек...
...массы, заправляют смета...
Яблоки – 60 г, ягоды ежевики –

Молодые свежие листья...
...лимонным соком и соком...
...чей к столу можно покрыть...
Листья ежевики – 60 г, лимон –

Свежие ягоды ежевики...
...к столу со сметаной и...
Ягоды ежевики – 100 г, творог –

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИМОЛОСТИ

Плоды жимолости прогр...
...инают деревянным пестик...
...для больных сахарным ди...
...Разливают в стерилизова...
Жимолость – 1 кг, ксилит – 12

Свежие ягоды жимолости...
...заливают по вкусу...
Ягоды жимолости 100 г, творог –

Ж...

Компот из груши обыкновенной

Плоды груши нарезают ломтиками, помещают в кипящую воду. Варят 20 мин, настаивают 1 ч. При необходимости заправляют ксилитом. Пьют по стакану 3 раза в день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЖЕВИКИ СИЗОЙ В ПИТАНИИ

Салат ягодно-фруктовый с ежевикой сизой

Натирают на средней терке яблоко, смешивают с ягодами ежевики и вишни без косточек, растирают до получения однородной массы, заправляют сметаной и корицей. Ксилит по вкусу.

Яблоки — 60 г, ягоды ежевики — 50, вишня — 50, сметана — 20, ксилит — 7 г.

Салат из листьев ежевики сизой

Молодые свежие листья ежевики мелко нарезают, заправляют лимонным соком и соком вишни. Ксилит по вкусу. Перед подачей к столу можно покрыть взбитыми сливками.

Листья ежевики — 60 г, лимон — 20, вишня — 50, ксилит — 8, сливки — 10 г.

Ежевика с творогом

Свежие ягоды ежевики сизой перемешивают с творогом, подают к столу со сметаной и ксилитом по вкусу.

Ягоды ежевики — 100 г, творог — 60, ксилит — 7, сметана — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИМОЛОСТИ СЪЕДОБНОЙ В ПИТАНИИ

Сок из жимолости съедобной

Плоды жимолости прогревают в эмалированной посуде, разминают деревянным пестиком. Сок отжимают, добавляют сахар (для больных сахарным диабетом ксилит) и доводят до кипения. Разливают в стерилизованные банки, закупоривают.

Жимолость — 1 кг, ксилит — 120 г.

Жимолость с творогом

Свежие ягоды жимолости перемешивают с творогом. Ксилит добавляют по вкусу.

Ягоды жимолости 100 г, творог нежирный — 100, ксилит — 10 г.

Жимолость со взбитыми сливками

Посыпают ягоды жимолости ксилитом и покрывают сливками.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕМЛЯНИКИ В ПИТАНИИ

Земляника свежая со сливками

Землянику помещают в чашку или глубокую миску, слегка разминают с ксилитом (для неболеющих сахарным диабетом – с сахаром), заливают сливками или кладут взбитые сливки.

Земляника лесная – 200 г, ксилит – 75, сливки – 70–100 г.

Суп из земляники

Землянику выкладывают в посуду, пересыпают ксилитом (для диетического питания неболеющих сахарным диабетом – сахаром) и оставляют на – 4–6 ч. Вторую порцию ксилита растворяют в воде и доводят до кипения, затем вводят разведенный в воде крахмал. После повторного закипания добавляют землянику с соком, размешивают и охлаждают. Подают со взбитыми сливками.

Земляника – 400 г, вода – 5 стаканов, ксилит – 120, крахмал – 150 г, сливки – 200 мл.

Суп из земляники, смородины и вишен

Ягоды промывают, разваривают, откидывают на дуршлаг и протирают, смешивают с отваром. Добавляют ксилит или мед, дают закипеть, вливают разведенный крахмал. Подают с рисом, сваренным отдельно, и со сливками.

Земляника – 150 г, вишня – 100, смородина – 50, крахмал – 100, сливки – 100, рис – 40 г, ксилит, соль по вкусу, вода – 1,5 л.

Макароны с земляникой и сметаной

Отваривают в подсоленной воде макароны или вермишель, промывают, дают воде стечь и перекладывают в тарелку. Землянику растирают с ксилитом (для здоровых – с сахаром), заливают сметаной, перемешивают с макаронами.

Макароны – 50 г, сметана – 25–40, земляника – 100, ксилит – 10 г.

Вареники с земляникой

Из муки тонкого помола готовят средней густоты тесто, используя холодную воду, яйца, соль. Тесто раскатывают слоем, нарезают на квадраты или выдавливают стаканом кружочки. В центр теста кладут не более чайной ложки начинки из ягод земляники, слегка пересыпанных ксилитом. Подготовленные варени-

ки варят в кипящей подсоленной воде. Когда вареники всплывут, выбирают шумовкой, подают со сметаной.

Мука — 3 стакана, вода — 100 мл, яйцо — 2 шт., соль, земляника — 300 г, сметана — 40 г.

Желе из земляники

В растворенный в воде желатин добавляют ксилит и промытую землянику. Постоянно помешивая, доводят до кипения, снимают с огня, всыпают лимонную кислоту. Все размешивают и разливают в формочки, уложив на дно ряд свежих ягод, помещают в холодильник.

Земляника — 200 г, ксилит — 60, лимонная кислота — 2, желатин — 30 г, вода — 300–1000 мл.

Земляника свежая с творогом

Свежие ягоды земляники перемешивают с творогом, посыпают ксилитом, покрывают сметаной или взбитыми сливками.

Земляника — 120 г, творог — 60, сметана — 30 (сливки — 15), ксилит — 10–15 г.

Земляника свежая с молоком

Землянику перебирают, моют и заливают молоком. Можно подсластить ксилитом или медом.

Земляника — 120 г, молоко — 60, ксилит — 7 (мед — 5 г).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРГИ КРУГЛОЛИСТНОЙ В ПИТАНИИ

Плоды ирги круглолистной натуральной со сливками

Плоды ирги моют, дают воде стечь, помещают в розетку. Посыпают ксилитом по вкусу (здоровым — сахаром) и покрывают взбитыми сливками.

Плоды ирги круглолистной с творогом

Плоды ирги моют, дают воде стечь, помещают в миску. Перемешивают с творогом. Можно добавить мед или сливки.

Плоды ирги — 120 г, творог — 60, мед — 7, сливки — 15 г.

Сушеные плоды ирги круглолистной

Зрелые плоды собирают, моют, просушивают, расстилают тонким слоем на тканевой хлопковой подкладке, просушивают

на солнце до высыхания. Используют в компоты, кисели либо перемалывают в порошок и применяют как витаминную добавку в соусы, вторые блюда, кисели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Сок калины обыкновенной

Обрывают после первых заморозков спелые плоды калины с гребней, удаляют плодоножки, моют. Подготовленные ягоды помещают в эмалированную посуду, заливают водой так, чтобы она покрыла ягоды, варят на слабом огне до полного размягчения, после чего раздают деревянной ложкой. Проваренные ягоды выливают на марлю, сок отжимают в кастрюлю. К нему добавляют ксилит (125 г на литр сока), для здоровых людей — такое же количество сахара. Нагревают на медленном огне до растворения консерванта. Сироп процеживают через — 3—4 слоя марли, нагревают до кипения, разливают в стерилизованные банки. Закрывают банки стерильными металлическими крышками, герметически укупоривают, переворачивают крышками вниз.

Желе из калины

Желе готовят из натурального осветленного калинового сока. Наливают его в эмалированную кастрюлю, добавляют ксилит (800 г на 1 л сока), нагревают при постоянном помешивании до полного растворения ксилита, фильтруют через 4 слоя марли. Уваривают смесь до уменьшения первоначального объема на 1/4. Желе расфасовывают в сухие подогретые банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Калина в меду

Грозди калины промывают, дают воде стечь, обсушивают ягоды. Подогревают мед до разжижения, обмакивают в него веточки ягод калины и обсушивают. Так калина может храниться около полугода.

Творог с калиновым желе

Творог перемешивают с кал и новым желе (см. выше), при необходимости добавляют ксилит и сливки.

Калиновое желе — 30 г, творог — 100, ксилит — 7 г.

Калину
Помещают в ва
без сахара. Покр
тыми грецкими орех
Калиновое желе —

Чайную ложку с
шанных поровну, зали
Пьют с чайной ложкой
2 раза в день при прос

Размешивают твор
ком яйца до получения
чнику для пирога.

Отмывают семена ка
ни желе или сока, высуш
жения в духовке. Перема
суррогат кофе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗИ

Зрелые плоды растения
мешивают с творогом. При
с ложечку меда.

Кизил — 60 г, творог — 100, к

Зрелые плоды растения ук
ват взбитыми сливками.
Кизил — 70 г, сливки взбитые

Спелые целые плоды уклад
дают горячим ксилитным

Калиновое желе со взбитыми сливками и орехами

Помещают в вазочку калиновое желе, сваренное на ксилите или без сахара. Покрывают взбитыми сливками, посыпают сверху тертыми грецкими орехами, предварительно слегка поджаренными.

Калиновое желе — 60 г, сливки — 20, орехи — 10 г.

Чай из цветков калины и боярышника

Чайную ложку сухих цветков калины и боярышника, смешанных поровну, заливают стаканом кипятка, настаивают 5 мин. Пьют с чайной ложкой меда или ксилитом (здоровым — с сахаром) 2 раза в день при простуде и головных болях.

Начинка для пирогов из калины и творога

Размешивают творог с ягодами калины, ксилитом и желтком яйца до получения однородной массы. Используют как начинку для пирога.

Кофе из семян калины

Отмывают семена калины из отжимок ягод при приготовлении желе или сока, высушивают на воздухе, обжаривают до побурения в духовке. Перемалывают в кофемолке. Используют как суррогат кофе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗИЛА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ

Кизил свежий с творогом

Зрелые плоды растения разминают деревянным пестиком, смешивают с творогом. При желании добавляют ксилит или чайную ложечку меда.

Кизил — 60 г, творог — 100, ксилит — 7 г.

Кизил со взбитыми сливками

Зрелые плоды растения укладывают на дно розетки. Покрывают взбитыми сливками.

Кизил — 70 г, сливки взбитые — 15 г.

Компот из кизила

Спелые целые плоды укладывают в чистые сухие банки, заливают горячим ксилитным сиропом (на 1 кг кизила 700–800 г

ксилита и 350 мл воды). Накрывают банки стерильными крышками, стерилизуют 5 мин (емкость 0,5 л). Герметически укупоривают, переворачивают вверх дном, охлаждают. Хранят в прохладном помещении.

Желе из кизила

Перезрелые мягкие плоды растения разминают деревянным пестиком или серебряной ложкой, удаляют косточки. Помещают массу в эмалированную посуду, заливают водой так, чтобы она покрыла плоды. Ставят на огонь, уваривают до размягчения плодов. Фильтруют сок, сливают его в эмалированную посуду, заправляют ксилитом (800 г на 1 л сока). Затем уваривают до готовности. Горячее желе разливают в стерильные стеклянные банки, герметически укупоривают, переворачивают и охлаждают. Хранят в прохладном месте.

Кизил маринованный

Плотно укладывают плоды спелого кизила в стерильные банки (0,5 л), в каждую кладут 5 горошин душистого перца, 1–2 кусочка корицы, 3 шт. гвоздики. Заливают все горячим маринадом. Накрывают подготовленные банки крышками, стерилизуют 20 мин.

Маринад: вода — 1,5 л, ксилит — 600 г, 5%-ный уксус — 200 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮКВЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ

Творог нежирный с клюквой

Раздавливают пестиком ягоды, отжимают мякоть. Перемешивают ее с творогом, посыпают по вкусу ксилитом или добавляют чайную ложечку меда.

Клюква — 60 г, творог — 100, ксилит — 7 г.

Клюква с творогом и морковью

Отжимают мякоть из ягод, морковь натирают на мелкой терке. Перемешивают с творогом, добавляют по вкусу ксилит или мед.

Клюква — 40 г, морковь — 40, творог — 100, ксилит — 10 г.

Сок клюквенный консервированный

Ягоды прессуют, сок фильтруют через два-три слоя марли. Заправляют сок ксилитом (250 г на 1 л сока), для здоровых —

сахаром (200 г сахара на 1 л сока), стерилизуют 10 мин на водяной бане. Герметически укупоривают банки 0,5 л. Стерилизуют 10 мин.

Спелую клюкву разминают деревянным пестиком на несколько часов в холодной воде так, чтобы выжать вторичный сок. Смешивают с ксилитом (для 1 л морса берут 800 мл воды).

Для 1 л морса берут 800 мл воды.

Укладывают ягоды со сливками, посыпают ксилитом. Клюква — 100 г, сливки — 100 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Сок из костяники. Ягоды сортируют, моют, заливают в резервуар с кипящей водой. После кипячения банки первичного стерилизации недостаточно стерилизованные банки, укупоривают крышками.

Протирают ягоды пестиком, отбрасывают в сито. Добавляют ксилитом. Костяника — 100 г.

Ягоды растения со сливками, посыпают ксилитом. 8 Зак. 743

сахаром (200 г сахара на 1 л сока), выдерживают при температуре 85 °С 10 мин на водяной бане, разливают в стерилизованные кипячением банки 0,5 л. Стерилизуют еще на водяной бане 15 мин, герметически укупоривают и охлаждают. Хранят в прохладном месте.

Морс клюквенный

Спелую клюкву помещают в эмалированную кастрюлю, разминают деревянным пестиком, отжимают сок, который ставят на несколько часов в холодное место. Выжимки заливают кипящей водой так, чтобы вода покрыла их, кипятят 10 мин, отжимают вторичный сок. Смешивают первичный и вторичный соки, добавляют ксилит (для здоровых – сахар), нагревают до кипения, разливают в подогретые банки, герметически укупоривают.

Для 1 л морса берут 125 г клюквы, 120 г ксилита (или сахара для здоровых), 800 мл воды.

Клюква со взбитыми сливками и орехами

Укладывают ягоды клюквы в розетку, покрывают взбитыми сливками, посыпают натертыми ядрами ореха.

Клюква – 100 г, сливки – 15, орехи – 10 г, ксилит по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОСТЯНИКИ В ПИТАНИИ

Сок из костяники

Ягоды сортируют, помещают в сборник соковарки, устанавливают в резервуар с кипящей водой, накрыв кожухом. После получения банки первичного сока его выливают обратно в сборник, так как он недостаточно стерилен. Затем порции сока вливают в стерилизованные банки, укупоривают их прокипяченными крышками, переворачивают крышками вниз. Хранят в прохладном месте.

Костяника с творогом

Протирают ягоды растения через ситечко или разминают пестиком, отбрасывают косточки, а мякоть перемешивают с творогом. Добавляют ксилит или мед по вкусу.

Костяника – 100 г, творог – 60, ксилит – 7 г.

Костяника со взбитыми сливками и орехами

Ягоды растения помещают в розетку, покрывают взбитыми сливками, посыпают орехами.

Компот из костяники и черники
В кипящую воду помещают ягоды костяники и черники. выдерживают 3 мин, заправляют по вкусу ксилитом. Пьют теплым или охлажденным.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЫЖОВНИКА ИГОЛЬЧАТОГО В ПИТАНИИ

Сок натуральный из крыжовника

Подготовленные ягоды пропускают через мясорубку с решеткой, имеющей отверстия диаметром 6–7 мм, помещают в эмалированную посуду, добавляют воду (100 мл на 1 кг ягод), ставят на слабый огонь, выдерживают при температуре 70 °С 20–25 мин. Затем массу прессуют, полученный сок отстаивают 2–3 ч. фильтруют, нагревают до кипения, разливают в горячие сухие банки. Банки укупоривают, закрывают тканью для медленного охлаждения.

Желе из крыжовника

Натуральный сок крыжовника помещают в эмалированную посуду, добавляют ксилит (для здоровых – сахар), 800 г на 1 л сока. Нагревают до полного растворения консерванта. Процеживают через 4 слоя марли, помещают в эмалированную посуду, уваривают до уменьшения первоначального объема на 1/3–1/4 часть. Горячее желе разливают в сухие стерилизованные банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Соленый крыжовник

Зрелые ягоды укладывают в эмалированную кастрюлю слоем до 25 см, заливают рассолом (30–40 г соли на 1 л воды). На 1 кг крыжовника расходуют 1 л рассола. Накрывают деревянным гнетом или крышкой. Через 1,5–2 мес. крыжовник готов и его можно употреблять к мясным и рыбным блюдам.

Крыжовник маринованный

Зрелые ягоды закладывают в банки (на банку вместимостью 0,5 л кладут 3–4 шт. душистого перца-горошка, 0,5 г молотой корицы, 3 шт. гвоздики), затем плотно укладывают ягоды крыжовника и заливают горячей маринадной заливкой. Накрывают банки прокипяченными крышками, стерилизуют 15 мин. Герметически укупоривают, переворачивают вверх дном для охлаждения.

Приготовлен
7,3 л воды, 200 мл
ряют в кипящей в
него уксусную к

Прип

Промытые и
через мясорубку. С
с мелко нарезанны
под плотной капро
Крыжовник – 700

Спелые ягоды
тиком, протирают ч
вают ее с творогом,
Крыжовник – 100

Растирают спелы
протирают через сите
ке морковью, массу п
таной и ксилитом.
Крыжовник – 100 г,
тана – 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ядра орехов слегк
малывают в порошок.
При необходимости вк

Ядра орехов замач
бурения. Дробят до то
личеством жидкости д
По вкусу добавляют
блюдо, так и в качес

Приготовление заливки: на 10 банок емкостью 0,5 л берут 7,3 л воды, 200 мл 6%-ного уксуса, 900 г ксилита. Ксилит растворяют в кипящей воде, фильтруют сироп, кипятят и добавляют в него уксусную кислоту.

Приправа из крыжовника, чеснока, кинзы, укропа

Промытые и подсушенные ягоды крыжовника пропускают через мясорубку. Смешивают с раздавленным чесноком, а также с мелко нарезанными укропом и кинзой. Хранят в холодильнике под плотной капроновой крышкой.

Крыжовник — 700 г, чеснок — 300, укроп — 150, кинза — 200, соль — 30 г.

Крыжовник с творогом

Спелые ягоды крыжовника раздавливают деревянным пестиком, протирают через ситечко, оставляя одну мякоть. Смешивают ее с творогом, посыпают ксилитом.

Крыжовник — 100 г, творог — 100, ксилит — 10 г.

Крыжовник с творогом и морковью

Растирают спелые ягоды крыжовника деревянным пестиком, протирают через ситечко. Смешивают с натертой на мелкой терке морковью, массу перемешивают с творогом. Заправляют сметаной и ксилитом.

Крыжовник — 100 г, творог — 100, морковь — 50, ксилит — 10, сметана — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЩИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Ореховое молоко

Ядра орехов слегка поджаривают до подрумянивания, размалывают в порошок. Смешивают с водой в соотношении 1:10. При необходимости вкус улучшают добавлением ксилита.

Ореховые сливки

Ядра орехов замачивают на сутки, затем поджаривают до побурения. Дробят до тонкого помола и растирают с небольшим количеством жидкости до получения сметанообразной консистенции. По вкусу добавляют фруктозу. Используют как самостоятельное блюдо, так и в качестве приправы к кондитерским изделиям.

Салат из моркови, яблок и орехов

Натирают на мелкой терке морковь и яблоки, перемешивают их с медом, посыпают поджаренными и измельченными орехами.

Морковь — 10 г, яблоки — 60, орехи — 60, мед — 30 г.

Салат из тыквы, яблок и орехов

Натирают тыкву, яблоки на крупной терке и смешивают, добавляют мед, сок дольки лимона. Посыпают измельченными поджаренными орехами.

Тыква — 120 г, яблоки — 60, орехи — 10, мед — 15, лимон — 20 г.

Суп из черники с орехами лещины обыкновенной

Свежую спелую чернику заливают горячей водой и кипятят. Добавляют сахар, доводят до кипения (для больных сахарным диабетом добавляют ксилит), вливают крахмал, еще раз кипятят. Подают к столу с измельченными орехами.

Черника — 100 г, ксилит (сахар) — 30, крахмал — 40, орехи фундук — 50 г, вода — 1 л.

Баклажаны с орехами

Баклажаны, нарезанные вдоль, укладывают в эмалированную кастрюлю, вливают стакан кипятка, варят на слабом огне 30 мин. Готовые баклажаны откидывают на дуршлаг, дают остыть, отжимают и нарезают ломтиками. Ядра орехов толкут с чесноком и солью, добавляют мелко нарезанную зелень: лук, петрушку, сельдерей, базилик, перец болгарский. Этой смесью начиняют баклажаны.

Баклажаны — 0,5 кг, орехи фундук — 100 г, лук — 50, чеснок — 5, зелень по 5–7 г, уксус, соль по вкусу.

Пудинг творожный с орехами

Орехи поджаривают, мелко толкут с ксилитом, смешивают с мелко толчеными сухарями. Подготавливают изюм, промывают его в теплой воде.

Творог протирают через сито, смешивают с сахаром, растопленным маслом, яичными желтками, солью, лимонной цедрой и взбивают деревянной лопаточкой. Смешивают творожную массу с орехами, изюмом и взбитыми в густую пену белками. Массу выкладывают в форму, накрывают крышкой, варят на водяной

бане около 1 ч. После
сыпают орехами, пол
Творог — 300 г, изюм
— 50 г, яйцо — 2 шт

Орешки поджари
ке до порошкообразн
ство ксилита (для здор
вают в кастрюле до за
ют с огня, оставляют
ломтиками сливочное
ют толченые орехи, ра

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Свежий сок из пло
ные ягоды лимонника
почки объемом 0,33 л.
Закупоривают бутылк
ной ложке на стакан к

Ягоды лимонника
здоровых) или ксилитн
г сладости на 600 мл во
ют ягоды в сиропе 1–2
банки, заранее простер
ки 0,5 л — 10 мин, объе
чивают крышкой вниз

ИСПОЛЬЗ

Творог и спелые яго
Малина — 100 г, творог

Ягоды выкладывают
гами, посыпают измель

бане около 1 ч. После этого пудинг выкладывают на блюдо, посыпают орехами, поливают фруктовым киселем или сметаной.

Творог — 300 г, изюм — 30, орехи — 60, сухари — 50, масло сливочное — 50 г, яйцо — 2 шт., соль, лимонная цедра.

Крем из орехов

Орешки поджаривают, толкут или размалывают в кофемолке до порошкообразного состояния, добавив небольшое количество ксилита (для здоровых сахара). Яйца и ксилит (сахар) взбивают в кастрюле до загустения. Ставят на водяную баню, снимают с огня, оставляют до остужения, кладут нарезанное тонкими ломтиками сливочное масло и растирают крем в пену. Добавляют толченые орехи, раскладывают в вазочки и ставят на холод.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО В ПИТАНИИ

Свежий сок из плодов лимонника китайского Свежесобранные ягоды лимонника отжимают. Разливают в стерильные бутылочки объемом 0,33 л. Стерилизуют в водяной бане 10–15 мин. Закупоривают бутылки заливают воском. Употребляют по чайной ложке на стакан кипятка или ягодного сока 1–2 раза в день.

Компот из плодов лимонника китайского

Ягоды лимонника заливают горячим сахарным сиропом (для здоровых) или ксилитным для больных сахарным диабетом (1250 г сладости на 600 мл воды и 1 кг плодов лимонника). Выдерживают ягоды в сиропе 1–2 ч, кипятят 5 мин, разливают в стеклянные банки, заранее простерилизованные, пастеризуют при 80 °С (банки 0,5 л — 10 мин, объемом 1 л — 15 мин). Закатывают, переворачивают крышкой вниз.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛИНЫ В ПИТАНИИ

Малина с творогом

Творог и спелые ягоды малины размешивают и подают к столу.
Малина — 100 г, творог — 60 г.

Малина со взбитыми сливками и орехом

Ягоды выкладывают в розетку, покрывают взбитыми сливками, посыпают измельченным орехом.

Малина натуральная

Подготовленные ягоды укладывают в стерилизованные банки, накрывают прокипяченными крышками, устанавливают в емкость с теплой (до 50 °С) водой, стерилизуют при режиме кипения (банки вместимостью 0,5 л – 10 мин). После стерилизации банки герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком. Хранят в прохладном месте.

Малина в собственном соку

Подготовленные ягоды укладывают в банки, заливают малиновым соком, нагретым до 40–50 °С. Стерилизуют при режиме кипения (0,5 л – 10 мин, 1 л – 15 мин). Хранят в прохладном месте.

Сок малины

Ягоды помещают в соковарку, накрывают крышкой, устанавливают на резервуар с кипящей водой, зажав отводную трубку. Через 20 мин кипения 1,5–2 стакана сока вливают в сетку с ягодами. Через 25–40 мин сок разливают через отводную трубку в горячие банки и сразу же герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

Выжимки заправляют ксилитом (для здоровых сахаром) из расчета 150 г на 1 кг выжимок), кипятят 30 мин, после чего раскладывают в банки. Используют как варенье или как начинку для пирогов.

Желе из малины

Готовят из осветленного натурального малинового сока. В сок добавляют ксилит (на 1 л сока 800 г ксилита), для здоровых – сахар в таких же пропорциях. Помещают смесь в эмалированную посуду и выпаривают до 1/4–1/5 объема. После готовности расфасовывают в банки, укупоривают и переворачивают вверх дном.

Чай из стеблей малины

Собирают одногодичные стебли малины, ломают на отрезки 4–5 см. 50 г стеблей заливают 1 л кипятка, кипятят 10 мин. Пьют при простудных явлениях с медом или ягодой малины. Принимают на ночь как потогонный чай.

Полезен в систематическом питании в зоне радионуклидного загрязнения.

Вишни мою
малины. Можно
Ягоды малины

Сливы освоб
Перемешивают с я
Ягоды малины

ИСПОЛЬЗОВА

Свежие ягоды
щают массу в эмал
пяченной водой 200
мают сок. Фильтру
вают в стерильные
вместимости банки

Герметически
Хранят в прохлад

Ягоды облепи
ксилитом по вкус
или с тертыми оре
Ягоды облепили
на – 20 г.

Ягоды облепи
с натертыми яблок
су и подают к стол
Ягоды облепили
тана – 20 г.

Ягоды облепи
ми. Собирают их п

Салат из малины и вишен

Вишни моют, вынимают косточки. Смешивают с ягодами малины. Можно подавать, покрыв взбитыми сливками.

Ягоды малины — 70 г, вишня — 50, сливки — 15 г. Ксилит по вкусу.

Салат из малины и слив

Сливы освобождают от косточек, нарезают мелкой соломкой. Перемешивают с ягодами малины и покрывают взбитыми сливками.

Ягоды малины — 60 г, слива — 50, сливки — 10–15 г, ксилит по вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛЕПИХИ КРУШИНОВИДНОЙ В ПИТАНИИ

Сок из облепихи крушиновидной

Свежие ягоды растения измельчают на плодовой дробилке, помещают массу в эмалированную посуду, заливают теплой (40–45 °С) кипяченой водой 200 мл на 1 кг ягод. Массу подогревают до 50 °С, отжимают сок. Фильтруют через 3–4 слоя марли, нагревают до 90 °С, разливают в стерильные банки, закрывают крышками, стерилизуют (при вместимости банки 0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин).

Герметически укупоривают, переворачивают крышкой вниз. Хранят в прохладном месте.

Облепиха с творогом

Ягоды облепихи протирают, полученную массу заправляют ксилитом по вкусу. Смешивают с творогом. Подают со сметаной или с тертыми орехами.

Ягоды облепихи — 100 г, творог — 70, ксилит — 15, орехи — 10, сметана — 20 г.

Салат из облепихи, яблок и моркови

Ягоды облепихи протирают, полученную массу смешивают с натертыми яблоками и морковью. Заправляют ксилитом по вкусу и подают к столу.

Ягоды облепихи — 100 г, яблоки — 60, морковь — 40, ксилит — 75, сметана — 20 г.

Варенье из ягод облепихи

Ягоды облепихи для варенья должны быть целыми и спелыми. Собирают их после заморозков или употребляют после замо-

раживания в холодильнике 1-2 сут. Моют в холодной воде, бланшируют 3 мин в кипящей воде. Дают воде стечь, помещают ягоды в эмалированную посуду с кипящим сиропом (на 1 кг ягод 600 мл воды и 1,5 кг сахара или ксилита — для больных сахарным диабетом), заваренным на воде, в которой бланшировались ягоды.

Варенье варят в один прием до готовности, выкладывают в стерильные банки, герметически укупоривают, переворачивают крышкой вниз и охлаждают. Хранят в прохладном месте.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХА ГРЕЦКОГО В ПИТАНИИ

Ядра ореха грецкого со сливками и ксилитом

Ядра ореха растирают в мелкий порошок, смешивают со свежими сливками. Заправляют ксилитом по вкусу. Едят как десерт при истощении и переутомлении.

Ядра ореха грецкого — 30 г, сливки — 20, ксилит — 10-15 г.

Взбитые сливки с орехом грецким поджаренным

Сливки выкладывают в вазочку, посыпают порошком из поджаренных грецких орехов и ксилита.

Сливки взбитые — 25 г, орехи грецкие — 15, ксилит — 7 г.

Салат из орехов и моркови с чесноком

Орехи мелко измельчают или растирают в порошок, предварительно слегка поджарив ядрышки. Смешивают с морковью, мелко натертой на терке. Заправляют чесноком и майонезом. Перед подачей к столу посыпают укропной зеленью.

Орехи грецкие — 10 шт., морковь — 60 г, чеснок — 3, майонез — 20, укроп — 5 г. Соль и специи по вкусу.

Салат из орехов с курагой и медом

Ядра ореха измельчают или растирают в порошок, смешивают с размоченной и мелко нарезанной курагой. Перемешивают орехи с курагой и медом.

Орехи грецкие — 30 г, курага — 40, мед — 7 г.

Орехи грецкие с лимоном и медом

Измельчают в порошок ядра ореха, смешивают с перемолотым лимоном и медом. Принимают по столовой ложке 3 раза в

при истощении, в
Ядра ореха грецкого —

Тонко нарезают ка
стью, смешивают с на
натертой морковью. По
10 мин. Поливают
Капуста белокочанная
венный сок натураль

Спелые помидоры
ядер ореха грецкого. Зап
Помидоры — 120 г, ор

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Подготавливают
мин. Остывшие ягоды
ки, не раздавливая, на
Заливают прокип
60 °С, накрывают кры
водой, стерилизуют п
1-25 мин. После этог
дают в перевернутом

Спелые ягоды вы
живают, растирают
Размешивают пюре с
Ягоды рябины — 40

Плоды рябины со
замораживают в холо
ке, запекают до размя

день при истощении, в период выздоровления от изнуряющих заболеваний.

Ядра ореха грецкого — 200 г, лимон — 100, мед — 30 г.

Салат капустный с орехами и морковью

Тонко нарезают капусту белокочанную, переминают ее с солью, смешивают с натертыми ядрами ореха грецкого и мелко натертой морковью. Поливают клюквенным соком, дают постоять 10 мин. Поливают прованским маслом.

Капуста белокочанная — 120 г, морковь — 40, орехи грецкие — 15 г, клюквенный сок натуральный — 2 столовые ложки, масло растительное.

Салат из помидоров с орехами

Спелые помидоры нарезают дольками, посыпают порошком из ядер ореха грецкого. Заправляют прованским маслом. Соль по вкусу.

Помидоры — 120 г, орехи — 10, масло прованское — 20 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Рябина в собственном соку

Подготавливают ягоды, бланшируют в кипящей воде 3–5 мин. Остывшие ягоды укладывают в сухие стерилизованные банки, не раздавливая, наполняют доверху.

Заливают прокипяченным соком рябины температурой 50–60 °С, накрывают крышкой, устанавливают в емкость с кипящей водой, стерилизуют при 100 °С. Банки емкостью 0,5 л — 20 мин, 1 л — 25 мин. После этого банки герметически укупоривают, охлаждают в перевернутом виде.

Рябина с творогом

Спелые ягоды выдерживают в морозильнике 1 сут. Размораживают, растирают с ксилитом до пюреобразного состояния. Размешивают пюре с творогом.

Ягоды рябины — 40 г, творог — 70, ксилит — 15 г.

Рябина с медом

Плоды рябины собирают зрелыми или после заморозков либо замораживают в холодильнике. Помещают на противень в духовку, запекают до размягчения. Мед доводят до кипения, смешива-

ют с печеными ягодами рябины, варят, как варенье, до готовности. Используют в зимнее время при простуде или едят с творогом.

Ягоды рябины — 7 кг, мед — 350 г.

Напиток рябиновый с шиповником

Сушеные плоды рябины и шиповника измельчают в порошок в равных количествах. Столовую ложку смеси заливают 300 мл кипятка, настаивают 4–6 ч в термосе. Процеживают, по вкусу добавляют ксилит или мед, принимают по полстакана 3–4 раза в сутки.

Напиток рябиновый с цветками боярышника

Столовую ложку измельченных плодов рябины и чайную ложку сухих измельченных цветков и листьев боярышника заливают 300 мл кипятка, настаивают в термосе 4 ч. Процеживают, заправляют ксилитом или медом по вкусу, принимают по трети стакана 3 раза в день при сердечных болях при сахарном диабете либо дополняют натуральными соками и пьют как десерт.

Напиток рябиновый с клюквой и березовым соком

Смешивают перед употреблением равные количества сока рябинового, клюквенного и березового. К смеси добавляют равное количество кипяченой воды. Заправляют ксилитом или медом, доводя до приемлемого приятного вкуса. Пьют по полстакана-стакану 2–3 раза в день как десерт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛИВЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Салат из слив и яблок

Из слив удаляют косточки, нарезают мякоть ломтиками. Очищают яблоко и нарезают тонкими ломтиками. Растирают яичные желтки с ксилитом и сметаной, поливают ими фруктовую смесь. Посыпают апельсиновой цедрой, натертыми либо молотыми грецкими орехами.

Слива — 250 г, яблоко — 100, ксилит — 25, сметана — 30, апельсиновая цедра — 5–7 г, яичные желтки — 2 шт.

Соус из слив

Сливы укладывают в кастрюлю, заливают водой вровень с ягодами, варят до мягкости, протирают через сито. Засыпают

ксилитом, добавляют к...
...Ставят на о...
...помешивании...
Слива — 400 г, ксилит

Извлекают косточки...
...ксилитом, ост...
...используют его для поли...
...готовят из муки...
...добавлением соды и яиц...
Слива свежая — 500 г,

Сливы промывают, у...
Массу заливают водой, ...
Добавляют в кипяток сах...
...ксилит), крахмал, предвар...
...доводят до кипения.

Слива — 300 г, вода — 3...
50 г, крахмал — 3 столо

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ С

Листья мелко нареза...
...хорошом из молотых яде...
Листья первоцвета — 10...
орех грецкий — 5 г.

Салат посевно

Листья салата посевног...
...натертой на мелкой...
Салата — 70 г, листья смор

Салат из ягод смородин...
Размятые ягоды сморс...
...морковью, выкладыв...
...сливками.

ксилитом, добавляют корицу, гвоздику, имбирь и хорошо перемешивают. Ставят на огонь, доводят до кипения, варят при постоянном помешивании до загустения.

Слива — 400 г, ксилит — 100 г, корица, гвоздика, имбирь по вкусу.

Вареники со сливами

Извлекают косточки из слив. Мякоть мелко нарезают и пересыпают ксилитом, оставляют так на 20–25 мин. Сок сливают, используют его для полива готовых вареников. Тесто для вареников готовят из муки высшего сорта, замешивая на кефире с добавлением соды и яиц.

Слива свежая — 500 г, ксилит — 50 г, мука — 2 стакана, яйцо — 2 шт.

Кисель сливовый

Сливы промывают, удаляют косточки, протирают через сито. Массу заливают водой, нагревают до кипения, варят 5–7 мин. Добавляют в кипяток сахар (для больных сахарным диабетом — ксилит), крахмал, предварительно разведенный в холодной воде, доводят до кипения.

Слива — 300 г, вода — 3 стакана, ксилит (для здоровых — сахар) — 50 г, крахмал — 3 столовые ложки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев смородины черной

Листья мелко нарезают, заправляют сметаной, посыпают порошком из молотых ядер ореха грецкого.

Листья первоцвета — 100 г, листья смородины — 15, сметана — 20, орех грецкий — 5 г.

Салат посевной с листьями смородины и морковью

Листья салата посевного и смородины мелко нарезают. Смешивают с натертой на мелкой терке морковью, заправляют сметаной.

Салата — 70 г, листья смородины — 10, морковь — 60, сметана — 20 г.

Салат из ягод смородины и моркови под взбитыми сливками

Размятые ягоды смородины, смешанные с мелко натертой морковью, выкладывают в вазочку и покрывают взбитыми сливками.

Ягоды смородины — 70 г, морковь — 50, сливки взбитые — 15 г, ксилит по вкусу.

Ягоды смородины черной со сметаной

Ягоды смородины выкладывают в розетку, поливают сметаной. Ксилит по вкусу.

Ягоды смородины — 80 г, сметана — 20 г.

Ягоды смородины черной с творогом и сметаной

Ягоды смородины перемешивают с творогом и поливают сметаной. Ксилит по вкусу.

Ягоды смородины — 70 г, творог — 70, сметана — 20 г.

Ягодно-молочный суп со смородиной черной

В охлажденное кипяченое молоко кладут ягоды малины, черной смородины и отварной рис. Заправляют ксилитом по вкусу.

Молоко — 200 мл, ягоды малины — 20 г, ягоды смородины — 20, черники — 20 г, рис отварной — 2 столовые ложки.

Смородина черная натуральная

Перебирают ягоды смородины, укладывают в стерилизованные банки, наполняя до самого верха, заливают прокипяченной водой температурой 45–60 °С, накрывают крышками, стерилизуют на водяной бане (для банок 0,5 л — 20 мин, 1 л — 25 мин). После обработки банки герметически укупоривают. Хранят в прохладном месте.

Сок смородины черной натуральный

Ягоды смородины пропускают через мясорубку с решетками диаметром 2,5 мм. Измельченные ягоды помещают в эмалированную кастрюлю, добавляют по 120 мл воды на 1 кг ягод. Ставят на огонь, подогревают до 70 °С и выдерживают 15–20 мин. После этого ягоды прессуют. Полученный сок отстаивают 2–3 ч, затем фильтруют, нагревают до закипания, разливают в сухие стерильные банки. Накрывают стерильными крышками, укупоривают, устанавливают вниз горлышком. Хранят в прохладном помещении.

Желе из черной смородины

Свежий сок смородины наливают в эмалированную посуду, добавляют ксилит (800–900 г на 1 л сока), ставят на огонь. Доводят

до кипения, постоянно смесь фильтруют через ния первоначального с дивают в стерилизован дают не переворачива

Чайную ложку из си, в которой компон кипятка, настаивают 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КР

Творог с

Свежие крупные я ного состояния, смеш Ягоды красной смор

Растирают ягоды размешивают с натерт ют сметаной и ксилито Ягоды смородины —

Ягоды красной см ку, покрывают взбиты

Ягоды красной и б разбавляют его наполо стакану 2–3 раза в день

ИСПОЛЬЗОВА

Спелые пл ют в пюре и п тану и ксилит

до кипения, постоянно помешивая, пока не растворится весь сахар. Смесь фильтруют через 4 слоя марли, сок уваривают до уменьшения первоначального объема на 1/3–1/4 часть. Горячую массу разливают в стерилизованные банки, укупоривают крышками, охлаждают не переворачивая. Хранят в сухом, прохладном помещении.

Чай из листьев смородины черной и мяты

Чайную ложку измельченных свежих или сухих листьев смеси, в которой компоненты взяты поровну, заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Пьют с молоком, медом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАСНОЙ И БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ В ПИТАНИИ

Творог с натуральным пюре из красной смородины

Свежие крупные ягоды смородины разминают до пюреобразного состояния, смешивают с творогом и ксилитом.

Ягоды красной смородины – 60 г, творог – 100, ксилит – 7 г.

Салат из красной смородины и моркови

Растирают ягоды смородины до пюреобразного состояния, размешивают с натертой на мелкой терке морковью. Заправляют сметаной и ксилитом по вкусу.

Ягоды смородины – 40 г, морковь – 40, сметана – 20, ксилит – 1–10 г.

Десерт из красной смородины и земляники

Ягоды красной смородины и земляники помещают в вазочку, покрывают взбитыми сливками.

Сок из ягод красной и белой смородины

Ягоды красной и белой смородины разминают, отжимают сок, разбавляют его наполовину с мякотью кипяченой водой, пьют по стакану 2–3 раза в день при лихорадке или диабетической жажде.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРНА КОЛЮЧЕГО В ПИТАНИИ

Свежее пюре из плодов терна колючего

Спелые плоды терна разминают, отделяют мякоть, растирают в пюре и перемешивают в вазочке со свежим творогом. Сметану и ксилит добавляют по вкусу.

Пюре из плодов терна — 60 г, творог — 70, ксилит — 7, сметана — 15–20 г.

Сок из терна колючего

Очищенные от косточек спелые плоды терна выдерживают 7–10 мин при температуре 65–70 °С, разминают деревянным пестиком. Отжимают сок, разливают в стерилизованные банки. Пастеризуют на водяной бане (0,5 л — 20 мин, 1 л — 30 мин). Укупоривают герметическими крышками. Хранят в прохладном сухом месте.

Желе из терна колючего

Сок терна помещают в эмалированную посуду, нагревают до кипения, добавляют ксилит (для здоровых — сахар) в количестве 1 кг на 1 л сока. Уваривают желе на медленном огне до готовности. Готовое желе разливают в стерилизованные банки, герметически укупоривают и охлаждают. Хранят в прохладном, сухом месте.

Терн маринованный

В подготовленные банки 0,5 л укладывают на дно по 3–4 горошины душистого перца, кусочек корицы, 2–3 шт. гвоздики и помытые плоды терна. Заливают горячим маринадом (на 1 банку 120 мл воды, 82 г сахара, 15 мл 9%-ного уксуса). Закрывают банки стерилизованными крышками, пастеризуют на водяной бане 15–20 мин, герметизируют, переворачивают вниз крышками. Хранят в прохладном, сухом помещении. Используют как гарнирную добавку к мясным, рыбным и овощным блюдам, в солянки, о крошки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУРМЫ В ПИТАНИИ

Хурма восточная с творогом

Мякоть хурмы растирают со свежими творогом и сметаной. Хурма — 40 г, творог нежирный — 100, сметана — 15 г.

Запеканка творожная с хурмой

Вымешивают творожную массу с хурмой, выкладывают в смазанную сливочным маслом и посыпанную манной крупой формочку. Сверху смазывают сметаной, укладывают несколько ломтиков хурмы, запекают в духовке до подрумянивания корочки.

Творог — 200 г, хурма — 100 г, манная крупа — 50 г, сахар — 50 г, лимон или фруктовый сок — 10 г.

Отваривают в кипящем молоке. Молоко — 200 мл.

Выкладывают в тарелку, украшают нарезанными мелко нарезанными сливками, посыпая сахаром. Мякоть хурмы — 100 г, ореха — 10 г.

Салат

Разделенную на 4 части хурму нарезают кубиками, добавляют к ней нарезанные мелко нарезанные яблоки, груши, апельсины, лимон. Посыпают тертым сыром. Хурма — 40 г, яблоки — 40 г, груши — 40 г, апельсины — 40 г, лимон — 40 г, сыр — 40 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Зрелые плоды хурмы можно есть под крышкой. Заправляют соусом. Пьют по 2–3 стакана в день.

Свежие ягоды хурмы можно есть, затем заправляют соусом, пот после еды.

Спелые плоды хурмы можно есть в сухом проветренном бумажном мешке. Хурму можно использовать муку при выпечке.

Творог — 200 г, хурма — 40, сметана — 20, сливочное масло — 10–15, манная крупа — 5 г, соль по вкусу. Подают к столу со сметаной, киселем или фруктово-ксилитным сиропом.

Суп молочно-рисовый с хурмой

Отваривают рис, заливают порцию риса охлажденным кипяченым молоком. Добавляют несколько ломтиков хурмы.

Молоко — 200 мл, рис — 30 г, хурма — 30–40 г, соль по вкусу.

Фруктово-сливочный десерт с орехами

Выкладывают в розетку мякоть хурмы, смешивают ее с нарезанными мелко плодами сливы. Покрывают смесь взбитыми сливками, посыпают измельченным в порошок орехом грецким.

Мякоть хурмы — 30 г, слива — 40, сливки взбитые — 15, ядро грецкого ореха — 10 г.

Салат из хурмы восточной с яблоками и морковью

Разделенную на дольки мякоть хурмы смешивают с натертыми на мелкую терку яблоками и морковью. Заправляют сметаной. Посыпают тертыми орехами.

Хурма — 40 г, яблоки — 50, морковь — 40, сметана — 20, орех — 5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРЕМУХИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ

Компот из плодов черемухи обыкновенной

Зрелые плоды черемухи заливают кипятком, кипятят 5 мин под крышкой. Заправляют ксилитом (для здоровых — сахаром) по вкусу. Пьют по 2–3 стакана после еды.

Компот черемуховый с черникой

Свежие ягоды черемухи и черники заливают водой. Кипятят, затем заправляют по вкусу ксилитом или медом, пьют как компот после еды.

Мука из плодов черемухи

Спелые плоды черемухи сушат, измельчают в муку. Хранят в сухом проветриваемом месте в закрытой стеклянной посуде или бумажном мешке. Используют как пищевую добавку в пшеничную муку при выпечке хлеба или лепешек.

Кисель из черемуховой муки

Черемуховую муку растирают с крахмалом и ксилитом. Разводят холодной кипяченой водой, вливают в кипящую воду, и помешивая, доводят до кипения.

Мука черемуховая — 125 г, вода — 250 мл, крахмал — 2 столовые ложки, ксилит по вкусу.

Кофе из черемуховой муки

Черемуховую муку слегка обжаривают и заваривают как кофе. Пьют с молоком и сахаром (здоровые!) или ксилитом.

Мука черемуховая — 2 чайные ложки, кипяток — 200 мл, молоко — 40 мл, ксилит — 20 г.

Хлебно-черемуховый квас

В банку объемом 3 л на одну треть достаточно плотно укладывают сухари из черного хлеба. Заливают холодной кипяченой водой, настаивают 2 сут. Сцеживают, заправляют половиной стакана свежих плодов черемухи, выдерживают еще одни сутки. Пьют после суточного охлаждения по стакану 2–3 раза в день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРНИКИ В ПИТАНИИ

Ягоды черники натуральные с молоком

Стакан ягод черники заливают стаканом холодного молока и едят. При желании добавляют по вкусу ксилит или мед.

Ягоды черники со сметаной

Стакан свежих год черники разминают со сметаной. Посыпают по вкусу ксилитом.

Черника — 100 г, сметана — 20, ксилит — 7–10 г.

Черника с творогом

Ягоды черники разминают деревянным или серебряным пестиком, вымешивают с творогом. Заправляют сметаной, ксилитом.

Черника — 100 г, творог — 60, сметана — 20, ксилит — 7 г.

Черника натуральная консервированная

Ягоды плотно укладывают в сухие, чистые банки. Заливают прокипяченной водой при температуре 60 °С, накрывают крыш-

ками, стерилизуют
заливают и охлаждают

Ягоды пропускают
массу в эмалированную
кг измельченных ягод
выдерживают 15–20
стаивают 3 ч, сливают
ченный сок пастеризуют
Хранят в прохладном

Отбирают спелые
стечь и сушат на про-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ягоды помещают
ми, посыпают молотым
Шелковица — 100 г

Ягоды плотно
банки, заливают к
на водяную баню,
ками, стерилизуют
закатывают крыш-

Свежие ягоды
ная, с творогом. За
Ягоды шелковицы

Молоко
Отварной хол
молоком. Добавля
соломкой спелые аб

ками, стерилизуют 10–15 мин (объем 0,5 л). Герметически укупоривают и охлаждают. Хранят в прохладном сухом помещении.

Сок из черники

Ягоды пропускают через мясорубку или миксер. Помещают массу в эмалированную кастрюлю, добавляют воду (100 мл на 1 кг измельченных ягод) и ставят на огонь, подогревают до 70 °С, выдерживают 15–20 мин, после чего чернику прессуют. Сок отстаивают 3 ч, сливают и фильтруют через 2–3 слоя марли. Полученный сок пастеризуют, герметически закрывают и охлаждают. Хранят в прохладном сухом месте.

Черника сушеная

Отбирают спелую чернику, моют холодной водой, дают воде стечь и сушат на противне в печи или сушилке в несколько приемов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШЕЛКОВИЦЫ БЕЛОЙ В ПИТАНИИ

Ягоды шелковицы со взбитыми сливками

Ягоды помещают в вазочку. Покрывают взбитыми сливками, посыпают молотыми ядрами ореха грецкого.

Шелковица – 100 г, сливки взбитые – 20, ядро ореха – 5 г.

Компот из шелковицы натуральной

Ягоды плотно укладывают в стерилизованные стеклянные банки, заливают кипяченой теплой (60 °С) водой. Ставят банки на водяную баню, накрывают сверху стерилизованными крышками, стерилизуют при 100 °С (0,5 л – 20 мин). Герметизируют, закатывают крышки. Охлаждают и хранят в прохладном месте.

Шелковица с творогом

Свежие ягоды шелковицы белой смешивают, слегка разминают, с творогом. Заправляют сметаной или соком смородины.

Ягоды шелковицы – 100 г, творог – 60, сметана – 20 г.

Молочный суп с рисом, шелковицей и абрикосами

Отварной холодный рис заливают холодным кипяченым молоком. Добавляют ягоды шелковицы и нарезанные тонкой соломкой спелые абрикосы. Едят сразу же после приготовления.

Рис отварной — 40 г, ягоды шелковицы — 30, абрикос — 40 г, молоко — 200 мл.

Десерт из ягод шелковицы белой и абрикоса с орехом

Ягоды шелковицы белой смешивают с нарезанным соломкой абрикосом. Посыпают порошком из ядер ореха грецкого и небольшим количеством натертого шоколада.

Ягоды шелковицы белой — 80 г, абрикос — 60, орех грецкий — 10, шоколад — 3–5 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ДОМАШНЕЙ В ПИТАНИИ

Салат из яблок, лука и петрушки

Яблоки натирают на крупной пластмассовой терке. Лук зеленый мелко нарезают, заправляют сметаной, перемешивают. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яблоки — 120 г, лук зеленый — 30, сметана — 20, петрушка — 5 г, соль по вкусу.

Салат яблочный с говядиной и огурцами

Нарезают яблоки и соленые огурцы мелкими кубиками, добавляют мелко нарезанную отварную говядину. Все смешивают, кладут нашинкованный лук. Добавляют хрен, уксус, майонез. Посыпают салат мелко нарезанным укропом.

Яблоки — 100 г, огурец — 60, говядина — 40, хрен — 20, майонез — 30, укроп — 5 г, соль по вкусу.

Салат из яблок и сладкого перца болгарского

Мелко шинкуют яблоки и перец, заправляют сметаной, перемешивают. Соль по вкусу. Посыпают зеленью укропа и петрушки перед подачей к столу.

Яблоки — 120 г, перец болгарский — 30–40, сметана — 30, укроп и петрушка по — 5–7 г.

Салат из яблок и отварной капусты цветной

Яблоки очищают, шинкуют брусочками, смешивают с мелко нарезанными укропом и салатом посевным. После отваривания в подсоленной воде нарезают капусту маленькими кусочками либо разделяют на мелкие кочанчики. Заправляют все смета-

ной, солью, ксилитом (ют, украсив зеленью.
Яблоки — 120 г, салат на — 20 г.

Яблоки натирают (ют со свежим творогом, яблоки — 120 г, творог

Очищают яблоки (ленную воду. Очистки настояться, отвар про исходного объема, запр медом по вкусу. Кипят занные кубиками ябло бавляют, непрерывно веденный холодной к снимают с огня. Пода товленный суп 1–2 ст Яблоки — 400 г, крах вода — 1500 мл.

Говяд
Мясо нарезают п укладывают в скоров ный лук репчатый. За бульона, тушат около дольки очищенных я изюм, уксус. Подают той, гречневой или о

Нарезают полоск яблоки — кружочками на растительном масле лук. В жир, оставшийся цу, сметану, немного вод

ной, солью, ксилитом (для здоровых — сахаром) по вкусу. Подают, украсив зеленью.

Яблоки — 120 г, салат — 30, укроп — 10, капуста цветная — 100, сметана — 20 г.

Яблоки с творогом

Яблоки натирают на средней терке из пластмассы. Смешивают со свежим творогом, заправляют сметаной и ксилитом по вкусу.

Яблоки — 120 г, творог — 80, сметана — 20, ксилит — 7 г.

Суп из свежих яблок

Очищают яблоки от кожуры и сердцевины, кладут в подсоленную воду. Очистки опускают в кипятки, варят 5–7 мин, дают настояться, отвар процеживают, добавляют кипяченую воду до исходного объема, заправляют лимонной кислотой, ксилитом или медом по вкусу. Кипятят, закладывают подготовленные и нарезанные кубиками яблоки, варят 3–4 мин. Остужают до 70 °С, добавляют, непрерывно помешивая, крахмал, предварительно разведенный холодной кипяченой водой. Доводят все до кипения, снимают с огня. Подают со сметаной. Можно добавить в приготовленный суп 1–2 столовые ложки отварного риса.

Яблоки — 400 г, крахмал — 30, ксилит — 30 (мед — 15), сметана — 30 г, вода — 1500 мл.

Говядина, тушенная с яблоками и черносливом

Мясо нарезают порционными кусками, обваливают в муке, укладывают в скороварку. Кладут перец, соль, мелко нарезанный лук репчатый. Заливают небольшим количеством воды или бульона, тушат около часа. За 10 мин до готовности добавляют дольки очищенных яблок, чернослив без косточек, морковь, изюм, уксус. Подают к столу с картофельным гарниром, капустой, гречневой или овсяной кашей, овощным рагу.

Печень с яблоками

Нарезают полосками 1–1,5 см печень. Мелко нарезают лук, яблоки — кружочками, обваливают в муке, слегка обжаривают на растительном масле. В течение 3–4 мин обжаривают печень и лук. В жир, оставшийся на сковороде, добавляют муку, горчицу, сметану, немного воды, доводят до кипения. Яблоки и печень

выкладывают на блюдо, поливают соусом, посыпают зеленью.
Яблоки — 150 г, печень — 150, сметана — 50, лук — 30, растительное
масло — 20 г, горчица — столовая ложка, мука, соль, перец, укроп.

Омлет с яблоками

Яблоки натирают на мелкой терке, добавляют их к взбитым
яйцам, продолжают взбивать, вливая густые сливки или свежую
сметану. Выливают на горячую сковородку с жиром, жарят до го-
товности. Готовый омлет разделяют на порции и подают к столу.

Яблоки — 200 г, сливки — 40, масло сливочное — 20 г, яйца — 4 шт.

Оладьи из яблок с овсяными хлопьями

Очищают яблоки, нарезают мелкими кубиками, пересыпают
ксилитом, дают настояться. Овсяные хлопья заливают кипящим
молоком, оставляют на час в закрытой посуде. Добавляют яичные
желтки, соль и перемешивают. Вводят взбитые белки. Из получен-
ной массы на горячую сковороду с жиром выкладывают и выпека-
ют оладьи. Сверху на каждую кладут нарезанные яблоки и покрыва-
ют массой из овсяных хлопьев. Обжаривают с обеих сторон.

Яблоки — 250 г, хлопья овсяные — 150, сливочное масло — 30, смета-
на — 40, ксилит (мед) — 20 г, молоко — 160 мл, яйца — 2 шт.

Яблоки тертые с творогом

Яблоки натирают на средней терке, смешивают со свежим
творогом. Ксилит по вкусу.

Яблоки — 120 г, творог — 80, ксилит — 7–10 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ЛЕСНОЙ В ПИТАНИИ

Салат из листьев яблони лесной с морковью

Молодые листья яблони мелко нарезают. Смешивают с мел-
ко натертой морковью. Заправляют сметаной или майонезом.
Соль и специи по вкусу.

Листья яблони — 70 г, морковь — 60, сметана — 15–20 г.

Компот из сушеных яблок яблони лесной

100 г сухих яблок заливают 1 л воды, кипятят 30 мин. Наста-
ивают в теплом месте 2 ч. Пьют по стакану 3–4 раза в день для
утоления жажды.

НИ
Откровенно
бетом и ожирени
выборе вторых б
столь сложно, то
блюда весьма зат
ет "изобретать ве
по компонентам
ля "растительным
кая калорийности
на, что противод
очищающе дейст
вень глюкозы в
организме; богато
микроэлементами
обеспечивает выс
Можно возр
нам доказательств
котлет. Что же — и
денно воспримут
логические возмо
насыщенной холе
ожирении, ставят
альных. И, након
диционные блюда

На 4 порции: 10
ст. ложки карто
муки, 4 ст. лож
ложки муки, 1 с
Картофель оч
(или размять) и за
яйцом, картофель
порции, нафарши
Придать котлетам
чить в яйце, запан

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ КОТЛЕТЫ

Откровенно признаем, что нередко больные сахарным диабетом и ожирением оказываются в большом затруднении при выборе вторых блюд. И если гарнир приготовить из овощей не столь сложно, то мясной или белковый иной компонент второго блюда весьма затруднительно подобрать. А между тем не следует "изобретать велосипед" – имеется немало рецептов доступных по компонентам блюд, которые разнообразно обеспечат читателя "растительными котлетами". В такой пище много пользы: низкая калорийность, отсутствие или низкое содержание холестерина, что противодействует склеротическим процессам, а также очищающе действует на организм; благоприятно влияет на уровень глюкозы в крови, не усиливая диабетических расстройств в организме; богатство витаминами, минералами, микро- и ультрамикроэлементами, биологически активными веществами, что и обеспечивает высокую полноценность и целебность пищи.

Можно возражать скептикам, которые противопоставляют нам доказательства о биологической ценности мясных и рыбных котлет. Что же – и они правы. Однако, наши современники убежденно воспримут и советы, данные авторами: реалии быта, экологические возможности многих, необходимость избегать пищи, насыщенной холестерином, пуринами при сахарном диабете и ожирении, ставят наши рекомендации в ряд необходимых и актуальных. И, наконец, никому не возбраняется использовать и традиционные блюда.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Котлеты картофельные по-киевски

На 4 порции: 10 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2–3 ст. ложки жира, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль. Для соуса: 2–3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 20 г сушеных грибов, соль.

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку (или размять) и заправить маслом. Затем тщательно вымешать с яйцом, картофельным крахмалом и солью. Массу разделить на 4 порции, нафаршировать густым молочным соусом с грибами. Придать котлетам форму огульца, запанировать их в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить в хорошо разогретом

том жире до румяного цвета. К столу подать с остатками соуса. Для приготовления соуса подсоленную муку спассеровать, тщательно размешивая, развести кипяченым молоком, проварить и ввести мелко нарубленные вареные грибы.

Котлеты картофельные с грибами

На 4 порции: 4 картофелины, 4 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей (муки), 4 ст. ложки сливочного масла, соль. Для фарша: 40 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 0,3 стакана сметаны, соль.

Картофель очистить, отварить, протереть горячим и вымешать с яйцами. Массу разделить на круглые лепешки, на середину каждой положить грибной фарш, края защипать, придавая изделиям овальную форму, запанировать в сухарях (или муке) и обжарить. К столу подать со сметаной, маслом или соусом.

Для приготовления фарша грибы отварить и изрубить. Лук спассеровать, смешать с грибами и сметаной, посолить.

Котлеты картофельные по-литовски

На 4 порции: 4 сырых картофелины, 2 отварных картофелины, соль. Для фарша: 200 г говядины (свинины), 1 головка репчатого лука, жир, молотый черный перец, соль.

Сырой картофель очистить, измельчить на терке, отжать и соединить с размятым отварным картофелем. Массу посолить, вымешать и разделить на лепешки. Приготовить фарш: мясо (сырое или отварное) пропустить через мясорубку, заправить жареным луком перцем, солью и перемешать. На середину каждой лепешки уложить фарш края защипать, придавая изделиям овальную форму, и поджарить. К столу подать, полив растопленным салом с поджаренным в нем луком.

Котлеты из картофеля и соленой салаки

На 4 порции: 8 картофелин, 8 соленых салак, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 ст. ложки муки, молотый черный перец, соль.

Картофель отварить, протереть через сито, добавить выпотрошенную, измельченную салаку, яйцо, сыр и муку, перец, соль. Сформовать небольшие овальные котлеты, запанировать их в муке и поджарить с обеих сторон до светло-коричневого цвета. Подать с соусом и салатом.

На 4 порции:
ложки сливо
вочные суха
Капусту мел

лом до полугото
крупу, тщательн
ками, и тушить 1
яйцо. Яблоки оч
добавить к получ
их в сухарях и п
ной корочки. По

На 4 порции: 1
3 яйца, 0,5 ст
Капусту зал
30-40 мин. Затем
манную крупу и
ки, посолить, хо
вать из нее котл
рях и обжарить с

На 4 порции: 8
ки панировочн
Кочан освобод
подсоленной воде
утолщенные части
тя мелкие — по 2-3
смочить во взбитых
подать со сметаной

На 4 порции: 1 к
ной крупы, 1 яйц
сливочного масл

КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Котлеты из капусты и яблок

На 4 порции: 500 г капусты, 1–2 яблока, 3 ст. ложки молока, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, панировочные сухари.

Капусту мелко нашинковать и протушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, тщательно размешивая, чтобы она не заварилась комочками, и тушить 10–15 мин. После снять, немного остудить и вбить яйцо. Яблоки очистить, нарезать соломкой, протушить в масле и добавить к полученной массе. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавая к столу, полить сметаной.

Котлеты капустные

На 4 порции: 1 кг капусты, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана манной крупы, 3 яйца, 0,5 стакана панировочных сухарей, 3 ст. ложки масла, соль.

Капусту залить горячим молоком и протушить под крышкой 30–40 мин. Затем, непрерывно мешая, тонкой струйкой всыпать манную крупу и тушить еще 5–10 мин. После этого вбить желтки, посолить, хорошо вымешать. Когда масса остынет, сформовать из нее котлеты, смочить их в белках, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подать со сметанным соусом.

Котлеты капустные натуральные

На 4 порции: 800 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кочан освободить от верхних листьев и кочерыжки, отварить в подсоленной воде и выложить в дуршлаг. Затем, разобрав на листья, утолщенные части слегка отбить или срезать, каждый лист (если листья мелкие – по 2–3) сложить в виде конверта, запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить. К столу подать со сметаной или молочным, сметанным соусом.

Котлеты из цветной капусты

На 4 порции: 1 кг цветной капусты, 1 стакан молока, 5 ст. ложек манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 ст. ложки сливочного масла, соль.

Капусту разобрать на кочешки и тушить в молоке до готовности. Затем пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить подсушенную манную крупу, перемешать, протушить до готовности крупы, остудить и заправить яйцом и солью. Полученную массу разделить на котлеты. Запанировать их в сухарях и поджарить с обеих сторон.

Котлеты морковные

На 4 порции: 1 кг моркови, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 0,5 стакана манной крупы, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей, соль.

Морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, залить горячим молоком и тушить, помешивая, с добавлением масла, сахара, соли. В готовую морковь всыпать манную крупу, помешивая, проварить 8–10 мин. Затем массу остудить и вымешать с желтками. Разделить котлеты, смочить их во взбитом белке, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Котлеты морковно-яблочные запеченные

На 4 порции: 7 морковок, 5 яблок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 5 яиц, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Морковь нарезать соломкой, добавить воду, масло, тушить до готовности. Затем положить нашинкованные яблоки, сахар и тушить еще 5 мин. Всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5–10 мин под крышкой и соединить с желтками и взбитыми белками. Когда масса остынет, разделить ее на 15–20 частей. Запанировать в сухарях (или муке), придавая форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь. К столу подать со сметаной.

Котлеты свекольные

На 4 порции: 4 свеклы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке, полить растительным маслом, посолить и довести до кипения. Затем добавить манную крупу и, помешивая, тушить, пока масса не загустеет. Когда она немного остынет, ввести яйцо. Разделить котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон.

На 4 порции: 5 помидоров, 3 яйца, мука, сливочное масло.
Помидоры нарезать, залить молоком и протереть яйца, рубленую зелень. Запанировать их в муке и обжарить.

На 4 порции: 500 г кабачков, сливочного масла, 4 яйца, манной крупы, соль.

Кабачки очистить, нарезать кубиками, добавить 2 ст. ложки масла до полуготовности, добавить яблоки и тушить еще 5 мин. Добавить сахар, накрыть кастрюлю крышкой, ввести желтки и взбитый белок, перемешать ложкой на сковороде с крышкой. Подать к столу со сметаной.

Котлеты баклажанно-картофельные

На 4 порции: 300 г картофеля, манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, молотый черный перец, соль.
Баклажанную икру, картофельную икру, манную крупу, перемешать и тушить, периодически помешивая. Когда масса остынет, нарезать ее на порции, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон. К столу подать со сметаной.

КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ

На 4 порции: 4 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 50 г сухих грибов, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

Котлеты из помидоров

На 4 порции: 5 помидоров, 0,5 стакана сухарей, 1 стакан молока (сливок), 3 яйца, мука, сливочное масло, зелень петрушки, укроп, соль. Помидоры нарезать, стушить в масле, протереть. Сухари залить молоком и протереть. Помидоры и сухари соединить, ввести яйца, рубленую зелень, муку, соль. Сформовать котлеты, запанировать их в муке и поджарить до румяной корочки.

Котлеты из кабачков и яблок

На 4 порции: 500 г кабачков, 3 яблока, 0,5 стакана молока, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, 2,5 ст. ложки манной крупы, соль.

Кабачки очистить, нашинковать и стушить с молоком и 1,5 ст. ложки масла до полуготовности. Добавить нашинкованные яблоки и тушить еще 5 мин, после чего всыпать манную крупу и сахар, накрыть кастрюлю крышкой и оставить набухать. Затем ввести желтки и взбитые белки, осторожно вымешать, выложить ложкой на сковороду с разогретым жиром и поставить в духовку. Подать к столу со сметаной.

Котлеты из консервированной баклажанной икры

На 4 порции: 300 г консервированной баклажанной икры, 5 ст. ложек манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 стакана томатного соуса, молотый черный перец, соль.

Баклажанную икру подогреть, добавить подсушенную манную крупу, перемешать и тушить 15–20 мин на небольшом огне, периодически помешивая. Когда масса остынет, заправить ее яйцом, мелко нарезанным спассерованным луком, солью, перцем, разделить на порции, запанировать в сухарях, придавая форму Котлет, и поджарить с обеих сторон. К столу подать с томатным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ БОБОВЫХ, КРУП И ГРИБОВ

Котлеты из фасоли под грибным соусом

На 4 порции: 4 стакана фасоли, 100 г пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль. Для соуса: 50 г сухих грибов, 3 стакана воды. 2 ст. ложки муки. 8 ст. ложек сливочного масла, 1 головка репчатого лука, соль.

Фасоль отварить, смешать с замоченным в молоке хлебом и пропустить через мясорубку. Затем добавить яйца, соль и тщательно вымешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле. К столу подать под грибным соусом. Для приготовления соуса грибы промыть теплой водой, замочить на 2–3 часа в холодной воде, а затем в этой же воде отварить без соли. Муку спассеровать до светло-коричневого цвета, развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона и варить при слабом кипении 15–20 мин. Мелко нарезанный лук спассеровать в масле, добавить нашинкованные вареные грибы и еще раз слегка спассеровать. Затем переложить в соус, приправить солью и дать прокипеть.

Котлеты из пшена с морковью

На 4 порции: 1 стакан пшена, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 3–4 морковки, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль.

Пшено промыть, залить подсоленной кипящей водой и проварить 15–20 мин. Затем влить горячее молоко и варить еще около часа. Морковь нарезать соломкой и тушить с маслом и небольшим количеством воды. После этого пропустить через мясорубку, смешать с кашей, яйцом, сахаром. Из подготовленной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить на растительном масле.

Котлеты из сушеных грибов

На 4 порции: 200 г сушеных грибов, 400 г пшеничного хлеба, 4 ст. ложки молока, 4 головки репчатого лука, 8 яиц, сливочное масло, мука, панировочные сухари, молотый черный перец, соль. Для соуса: 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1–1,5 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, 0,5 л наваристого бульона, 4 горошины душистого перца, 1 маленький лавровый лист, 2–3 картофелины, 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки сахара, соль.

Грибы отварить в небольшом количестве воды и, остудив, пропустить через мясорубку с намоченным в молоке и хорошо отжатым хлебом. Добавить измельченный и спассерованный на масле лук, яйца, перец, соль. Тщательно вымешать и из этой массы сформовать небольшие плоские котлетки. Запанировать их в муке, окунуть в яйцо, запанировать в сухарях и поджарить. Полить картофельным соусом.

Для приготовления...
в масле. Добавить...
вицу, следя чтобы...
ристым бульоном,
После 10 мин варки...
жидким) протереть...
картофель. Когда к...
мона, посолить по к...

1. Алексейчик Н.И., С... 1992. – 335 с.
2. Вехов В.Н. Губанов... М., Мысль, 1978. – 336 с.
3. Жигар М.П. Николай... – 201
4. Иванова Е.В., Паши... тения. Мн., Ураджай, 1...
5. Лавренова Г.В., Лавр...
12. Ладынина Е.А., Мо... Лен. отд., 1990. – 422 с.
13. Николайчук Л.В. Сах... – 233 с.
14. Николайчук Л.В., Ж... 1991, 1992, 1993. – 232 с.
15. Николайчук Л.В., Т... блюда при сахарном ди...
16. Николайчук Л.В., Ко... – 301 с.
17. Николайчук Л.В. Ле... менное слово, 1997. – 2...
18. Николайчук Л.В., Ба... щих растений. Мн., Пол...
19. Николайчук Л.В., Ле... ниями. Донецк, Донеччи...
20. Николайчу... жай, 1998. 3...
21. Николайч... 268 с.
22. Шульц Л.
23. Nikolaiciuk
24. Nikolaiciuk

Для приготовления картофельного соуса муку спассеровать в масле. Добавить, продолжая пассеровать, измельченную луковичу, следя чтобы она подрумянилась. Затем, развести ненаваристым бульоном, добавить душистый перец, лавровый лист. После 10 мин варки на самом слабом огне соус (он должен быть жидким) протереть сквозь сито, добавить нарезанный кубиками картофель. Когда картофель сварится, заправить соус соком лимона, посолить по вкусу, можно и посахарить.

Список использованной литературы

1. Алексейчик Н.И., Санько В.А. Природы щедрые дары. Мн., Полымя, 1992. – 335 с.
2. Вехов В.Н. Губанов И.А., Лебедева Г.Ф. Культурные растения СССР. М., Мысль, 1978. – 336 с.
3. Жигар М.П. Николайчук Л.В. Мир целебных корней. Мн., Ураджай, 1970. – 201
4. Иванова Е.В., Пашина Г.В., Кухарева Л.В. Полезные травянистые растения. Мн., Ураджай, 1970. – 201 с.
5. Лавренова Г.В., Лавренов В.К. Травник. Санкт-Петербург, 1993. – 280 с.
12. Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Фитотерапия. Ленинград, Медицина. Лен. отд., 1990. – 422 с.
13. Николайчук Л.В. Сахароснижающие растения. Мн., Ураджай, 1988, 1989. – 233 с.
14. Николайчук Л.В., Жигар М.П. Целебные растения. Харьков, Прапор, 1991, 1992, 1993. – 232 с.
15. Николайчук Л.В., Тихонова Е.П., Левченко Т.П. Лечебно-диетические блюда при сахарном диабете. М., Медицина, 1992. – 186 с.
16. Николайчук Л.В., Козюк Е.С. Растения-целители. Мн., Ураджай, 1996. – 301 с.
17. Николайчук Л.В. Лечение сахарного диабета растениями. Мн., Современное слово, 1997. – 255 с.
18. Николайчук Л.В., Баженова Л.А. Домашние заготовки из дикорастущих растений. Мн., Полымя, 1998. – 128 с.
19. Николайчук Л.В., Лечение сахарного диабета лекарственными растениями. Донецк, Донеччина, 1998. – 320 с.
20. Николайчук Л.В., Баженова Л.А. Секреты траволечения. Мн., Ураджай, 1998. – 302 с.
21. Николайчук Л.В., Растения исцеляют. Мн., Университетское, 1998. – 268 с.
22. Шульц Л. Ліки з божої аптеки. К., МПП "Анфас", 1994. – 207 с.
23. Nikolaiciuk L. Vaistai is mociutes skryneles. Vilnius, Avicena, 1993. – 213 p.
24. Nikolaiciuk L., Zigar M., Vaistigieji augalai. Vilnius. Solartia, 1996. – 272 p.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| КРАТКО О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ | 4 |
| ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ | 9 |
| РЕЖИМ ПИТАНИЯ БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ | 13 |
| ХОРОШАЯ ПИЩА ТЯЖЕЛУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕЧИТ | 14 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛУКА В ПИТАНИИ | 18 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕСНОКА В ПИТАНИИ | 22 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРЕНА В ПИТАНИИ | 23 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТРУШКИ В ПИТАНИИ | 26 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСТЕРНАКА В ПИТАНИИ | 29 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ В ПИТАНИИ | 30 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕДИСА И РЕДЬКИ В ПИТАНИИ | 32 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕПЫ В ПИТАНИИ | 36 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРЮКВЫ В ПИТАНИИ | 37 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРКОВИ В ПИТАНИИ | 39 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧВЕКЛЫ В ПИТАНИИ | 41 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПУСТЫ В ПИТАНИИ | 44 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЦОВ В ПИТАНИИ | 48 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРОВ В ПИТАНИИ | 51 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫКВЫ В ПИТАНИИ | 53 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАБАЧКОВ И ПАТИССОНОВ В ПИТАНИИ | 56 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАКЛАЖАНОВ В ПИТАНИИ | 59 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЦА В ПИТАНИИ | 62 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КРЕСС-САЛАТА В ПИТАНИИ | 67 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТЛУФА В ПИТАНИИ | 69 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПАРЖИ В ПИТАНИИ | 70 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТИШОКА В ПИТАНИИ | 72 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОРТУЛАКА ОГОРОДНОГО В ПИТАНИИ | 73 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ В ПИТАНИИ | 74 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШПИНАТА В ПИТАНИИ | 76 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩАВЕЛЯ В ПИТАНИИ | 78 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕВЕНЯ В ПИТАНИИ | 80 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТУРЦИИ В ПИТАНИИ | 81 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УКРОПА ДУШИСТОГО В ПИТАНИИ | 81 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕНХЕЛЯ В ПИТАНИИ | 82 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРИАНДРА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ | 82 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОБОВ В ПИТАНИИ | 83 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРОХА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ | 84 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕЧЕВИЦЫ В ПИТАНИИ | 87 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОИ В ПИТАНИИ | 88 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАСОЛИ В ПИТАНИИ | 89 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОВСА В ПИТАНИИ | 92 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЧМЕНЯ В ПИТАНИИ | 95 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСА В ПИТАНИИ | 96 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУКУРУЗЫ В ПИТАНИИ | 97 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПШЕНИЦЫ В ПИТАНИИ | 100 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЖИ В ПИТАНИИ | 101 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗАЛИСА В ПИТАНИИ | 101 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АИРА В ПИТАНИИ | 102 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛОЭ В ПИТАНИИ | 102 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕЧИХИ АЛЬПИЙСКОЙ В ПИТАНИИ | 103 |

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНИСА В
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗИЛИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕДРЕН
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУК
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОРЩЕВ
ПРИМЕНЕНИЕ БУБЕНЧИКО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКВИЦ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛЬ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРБЕН
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРЕСКА
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРОНИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЯНИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЧЕЦ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА З
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА П
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА Ж
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУЛЯВН
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕВЯСИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОННИК
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУДНИК
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУШИЦ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЯГИЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНЬШ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕРУХИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМАНИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕРОБ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОЛОТО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАВЫ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМБИР
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИССОП
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАДИЛА
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛАН
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛЕН
ПРИМЕНЕНИЕ КАЛУЖНИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМЫ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИПРЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЕВЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЗЛО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРОВ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИ
ПРИМЕНЕНИЕ КРАПИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОВОХЛ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУБЫ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУПЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБА
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБА
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИПЫ

| | |
|--|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНИСА В ПИТАНИИ | 104 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗИЛИКА КАМФОРНОГО В ПИТАНИИ | 105 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕДРЕНЦА-КАМНЕЛОМКИ В ПИТАНИИ | 106 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ИЗ БЕРЕЗЫ В ПИТАНИИ | 108 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОРЩЕВИКА РАССЕЧЕННОГО В ПИТАНИИ | 109 |
| ПРИМЕНЕНИЕ БУБЕНЧИКОВ В ПИТАНИИ | 112 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКВИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 113 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛЬКА СИНЕГО В ПИТАНИИ | 113 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАСИЛИСТНИКА МАЛОГО В ПИТАНИИ | 115 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРБЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРЕСКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРОНИКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 116 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЯНИКИ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 117 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЧЕЦА КУДРЯВОГО В ПИТАНИИ | 117 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЗМЕИНОГО В ПИТАНИИ | 118 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО В ПИТАНИИ | 119 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРЦА ЖИВОРОДЯЩЕГО В ПИТАНИИ | 120 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА ГОРОДСКОГО В ПИТАНИИ | 120 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАВИЛАТА РЕЧНОГО В ПИТАНИИ | 122 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГУЛЯВНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 122 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО В ПИТАНИИ | 124 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 125 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУДНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 126 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 128 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 130 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНЫШЕНЯ В ПИТАНИИ | 131 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕРУХИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 132 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАМАНИХИ ВЫСОКОЙ В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧАТКИ БУНГЕ В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕЗДЧАТКИ СРЕДНЕЙ (МОКРИЦЫ) В ПИТАНИИ | 133 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО В ПИТАНИИ | 134 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА ЗОНТИЧНОГО В ПИТАНИИ | 135 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАВЫ ЗУБРОВКИ ДУШИСТОЙ В ПИТАНИИ | 135 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМБИРЯ АПТЕЧНОГО В ПИТАНИИ | 136 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИССОПА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 136 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАДИЛА МЕЛИССОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОГО В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛЕНДУЛЫ В ПИТАНИИ | 137 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КАЛУЖНИЦЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ | 137 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМЫША ОЗЕРНОГО В ПИТАНИИ | 138 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИПРЕЯ УЗКОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 138 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 140 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ | 141 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЗЛОБОРОДНИКА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ | 142 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРОВЯКА СКИПЕТРОВИДНОГО В ПИТАНИИ | 143 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ В ПИТАНИИ | 144 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ ЖГУЧЕЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ПРИМЕНЕНИЕ КРОВОХЛЕБКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУБЫШКИ ЖЕЛТОЙ В ПИТАНИИ | 146 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУПЫРЯ БУТЕНЕЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 147 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ВЯЗОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 148 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАБАЗНИКА ШЕСТИЛЕПЕСТНОГО В ПИТАНИИ | 148 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ В ПИТАНИИ | 149 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ В ПИТАНИИ | 150 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТОВНЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 150 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИПЫ В ПИТАНИИ | 151 |

| | |
|--|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОПУХА БОЛЬШОГО В ПИТАНИИ | 151 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮБИСТКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 154 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНЖЕТКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 154 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯСМЕННОГО ДУШИСТОГО В ПИТАНИИ | 156 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЬ-И-МАЧЕХИ В ПИТАНИИ | 156 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДУНИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 157 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 158 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ ... | 159 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЛОДИЛА КРОВЕЛЬНОГО В ПИТАНИИ | 160 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ В ПИТАНИИ | 162 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТУРЦИИ БОЛЬШОЙ В ПИТАНИИ | 164 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НИВЯНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 164 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДУВАНЧИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 165 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОКОПНИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 167 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОТА ЖЕЛТОГО ПОЛЕВОГО В ПИТАНИИ | 168 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОТА ОГОРОДНОГО В ПИТАНИИ | 168 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЧИТКА ПУРПУРОВОГО В ПИТАНИИ | 169 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАПОРОТНИКА ОРЛЯКА В ПИТАНИИ | 170 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСЛЕНА ЧЕРНОГО В ПИТАНИИ | 170 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ ... | 171 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРВОЦВЕТА ВЕСЕННЕГО В ПИТАНИИ | 172 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРНЕВИЩ ПИОНА УКЛОНЯЮЩЕГОСЯ В ПИТАНИИ .. | 174 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО В ПИТАНИИ | 174 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО В ПИТАНИИ | 176 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОГОЗА ШИРОКОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 178 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРНЕВИЩА И ТРАВЫ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ | 180 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕРБИГИ ВОСТОЧНОЙ В ПИТАНИИ | 181 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРДЕЧНИКА ГОРЬКОГО В ПИТАНИИ | 183 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРДЕЧНИКА ЛУГОВОГО В ПИТАНИИ | 184 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКОРЦОНЕРЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 185 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 185 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕЛОЛИСТА СТРЕЛОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 189 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУРЕПКИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 189 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУСАКА ЗОНТИЧНОГО В ПИТАНИИ | 191 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУШЕНИЦЫ ТОПЯНОЙ В ПИТАНИИ | 191 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРТОПОЛОХА КОЛЮЧЕГО В ПИТАНИИ | 192 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТИМЬЯНА ПОЛЗУЧЕГО В ПИТАНИИ | 194 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТМИНА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 194 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРОСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 195 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ ... | 196 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХВОЦА ПОЛЕВОГО В ПИТАНИИ | 197 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХМЕЛЯ ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 199 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИКОРИЯ ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 201 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО В ПИТАНИИ | 202 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШИПОВНИКА КОРИЧНОГО В ПИТАНИИ | 203 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЩИРИЦЫ ЗАПРОКИНУТОЙ В ПИТАНИИ | 204 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭСПАРЦЕТА ПОСЕВНОГО В ПИТАНИИ | 205 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЗВЕННИКА МНОГОЛИСТНОГО В ПИТАНИИ | 205 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯРУТКИ ПОЛЕВОЙ В ПИТАНИИ | 205 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯСНОТКИ БЕЛОЙ В ПИТАНИИ | 207 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ НИЗКОЙ В ПИТАНИИ | 209 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ ПРОДОЛГОВАТОЙ В ПИТАНИИ | 210 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИНИДИИ В ПИТАНИИ | 211 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛЫЧИ В ПИТАНИИ | 211 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АПЕЛЬСИНА В ПИТАНИИ | 212 |

| | |
|--|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ НИЗКОЙ В ПИТАНИИ | 209 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ ПРОДОЛГОВАТОЙ В ПИТАНИИ | 210 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИНИДИИ В ПИТАНИИ | 211 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЛЫЧИ В ПИТАНИИ | 211 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АПЕЛЬСИНА В ПИТАНИИ | 212 |

| |
|---------------------|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙВЫ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАДНА |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРУС |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУЗ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУК |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИНО |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИШ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОЛУ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАН |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРУШ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЖЕВ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИМО |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕМ.Т |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРГИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮК |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОСТЯ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЫЖ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЩИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМО |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛЕП |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯБИ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛИВ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМОР |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАС |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРН |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУРМ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРЕ |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРН |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШЕЛК |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛО |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛО |

| |
|--------------------|
| НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕ |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ |
| КОТЛЕТЫ ИЗ БОБОВЫХ |

| | |
|---|-----|
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОНИИ ЧЕРНОПЛОДНОЙ В ПИТАНИИ | 212 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 213 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БРУСНИКИ В ПИТАНИИ | 213 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 214 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУКА ЛЕСНОГО В ПИТАНИИ | 215 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИНОГРАДА В ПИТАНИИ | 215 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИШНИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 216 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОЛУБИКИ В ПИТАНИИ | 217 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАНАТА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 218 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРУШИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 218 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЖЕВИКИ СИЗОЙ В ПИТАНИИ | 219 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИМОЛОСТИ СЪЕДОБНОЙ В ПИТАНИИ | 219 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕМЛЯНИКИ В ПИТАНИИ | 220 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРГИ КРУГЛОЛИСТНОЙ В ПИТАНИИ | 221 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 222 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИЗИЛА ОБЫКНОВЕННОГО В ПИТАНИИ | 223 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮКВЫ БОЛОТНОЙ В ПИТАНИИ | 224 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОСТЯНИКИ В ПИТАНИИ | 225 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЫЖОВНИКА ИГОЛЬЧАТОГО В ПИТАНИИ | 226 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЩИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 227 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО В ПИТАНИИ | 229 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛИНЫ В ПИТАНИИ | 229 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЛЕПИХИ КРУШИНОВИДНОЙ В ПИТАНИИ | 231 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХА ГРЕЦКОГО В ПИТАНИИ | 232 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 233 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛИВЫ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 234 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ В ПИТАНИИ | 235 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАСНОЙ И БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ В ПИТАНИИ | 237 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРНА КОЛЮЧЕГО В ПИТАНИИ | 237 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХУРМЫ В ПИТАНИИ | 238 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРЕМУХИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ПИТАНИИ | 239 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕРНИКИ В ПИТАНИИ | 240 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШЕЛКОВИЦЫ БЕЛОЙ В ПИТАНИИ | 241 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ДОМАШНЕЙ В ПИТАНИИ | 242 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯБЛОНИ ЛЕСНОЙ В ПИТАНИИ | 244 |

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ КОТЛЕТЫ 245

| | |
|---|-----|
| КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 245 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 247 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ БОБОВЫХ, КРУП И ГРИБОВ | 249 |

Научно-популярное издание

Николайчук Лидия Владимировна
Николайчук Эрнест Владимирович

Питание

при

САХАРНОМ ДИАБЕТЕ и ОЖИРЕНИИ

Ответственный за выпуск
А.П. Астахов

Подписано в печать с оригинал-макета 09.03.2001. Формат 84x108/32.
Бумага газетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44. Ти-
раж 11 000 экз. Заказ 743.

Цена: 346,50 к.
Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор
Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч.1; 22.11.20.600.

Издательство «Современное слово», лицензия ЛВ № 132 от 23.12.97 г.
220117, г. Минск, проспект газеты «Известия», 43.

Тел./факс в Минске (017) 242-07-52, 230-31-42, 266-34-39;
в Москве (095) 171-28-13, 170-06-50.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 10.01.01.
220040, Минск, ул. М. Богдановича, 155 — 1204.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Белорусский Дом
печати», 220013, г. Минск, проспект Ф.Скорины, 79.

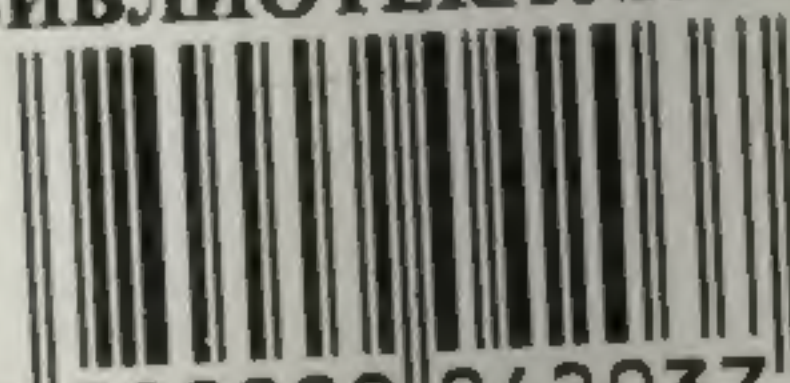
В. И. КИЗАНОВ
В. И. КИЗАНОВ
В. И. КИЗАНОВ

е
ОЖИРЕНИИ

выпуск
в

03.2001. Формат 84х100
сетная. Усл. печ. л. 13,44. Тираж
46, 50 экз.
Уд. классификатор
ч. 1: 22.11.20.600.
ЛВ № 132 от 23.12.97 г.
«Известия», 43.
30-31-42, 266-34-39;
70-06-50.
ЛВ № 32 от 10.01.01.
ича, 155 — 1204.
ательство «Белорусский Док
а, 79.

БИБЛИОТЕКА №13-1



0 980009 042037

34p. 50к.

ISBN 985-443-194-0



9 789854 431949 >

В.В. НИКОЛАЙЧУК. НИЖКОЛДІМІ ЗІНДІМІ ПРІДІМІ СІДІМІ ДІДІМІ І ОЖІМІ ІНІЗІМІ